

メタボリックシンドロームを予防しましょう

「おなかぽっこりしてきた」、「ズボンがきつくなった」と感じたら、メタボリックシンドロームの危険信号です。メタボリックシンドロームとは、①+②・③・④のうち2つ以上を合わせもった状態のことです。

①腹囲(へそ周り)
男性 85cm以上
女性 90cm以上



②高血圧
最高(収縮期)血圧 130mmHg以上
最低(拡張期)血圧 85mmHg以上
のいずれかまたは両方

③高血糖
空腹時血糖値 110mg/dL以上

④脂質異常
中性脂肪 150mg/dL以上
HDLコレステロール 40mg/dL未満

おなかに脂肪をため込んでしまうと高血圧、高血糖、脂質異常を進行させる物質がたくさん分泌されてしまいます。

そのままの状態を放置すると動脈硬化を引き起こし、

心臓病や脳卒中のリスクを高めます



メタボリックシンドロームの予防・解消は日々の生活習慣の改善が大きな役割を占めます

【1】食事について

- ①3食バランス良く食べましょう
- ②ひと口30回かんで、早食い・ドカ食いを防ぎましょう
- ③腹8分目にしましょう



【2】運動について

- ①少し早足で歩いたり、少し多めに歩いてみるなど、意識的に運動を心がけましょう
- ②風呂掃除や洗車も運動になります。日常生活の中に運動を積極的に取り入れましょう

【3】その他

たばこや過剰の飲酒、ストレスも生活習慣病に大きく関わってきます。定期的に体重をはかる習慣をつけましょう



年に1度は健診を受け、結果をきちんと見直しましょう

広野町保健センター TEL0240-27-3040

医療機関他診療日時状況 (8月27日現在)

●高野病院	●馬場医院	●広野薬局
☎0240-27-2901	☎0240-27-2231	☎0240-27-2265
月曜日 9:00~12:00	月曜日 9:00~12:00	月曜日 9:00~12:00
火曜日 9:00~12:00	14:00~18:00	火曜日 9:00~12:00
木曜日 9:00~12:00	火曜日 9:00~12:00	火曜日 9:00~12:00
金曜日 9:00~12:00	14:00~18:00	木曜日 9:00~12:00
土曜日 9:00~12:00	木曜日 9:00~12:00	木曜日 9:00~12:00
	14:00~18:00	金曜日 9:00~12:00
●花ぶさ苑	金曜日 9:00~12:00	
☎0240-27-1755		
面会時間 8:30~18:00		

平成25年度子宮頸がん検診・乳がん検診について

今年度の子宮頸がん検診・乳がん検診については7月に全対象者へおしらせし、申込みを終了しました。お申込みをいただいた方へは受診録と案内文書を送付しましたのでご確認ください。

- 申込みをしたが、受診録等がまだ届いていない
 - おしらせの後に転入された方で子宮頸がん検診の受診を希望する(乳がん検診は定員となりました)
- このような場合は広野町保健センターまでご連絡ください。

保健 だより

問 広野町保健センター
☎0240-27-3040

げんキッズのご案内

入園前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。

同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする楽しい教室です。

また、育児相談なども行っています。みなさまのお越しをお待ちしています。



◆場所と日時

広野町保健センター
平成25年9月10日(火)・9月24日(火) 午前10時から午前11時30分
常磐迎第二応急仮設住宅内集会所 (いわき市常磐関船町10-1)
平成25年9月19日(木) 午前10時から午前11時30分



夏休み料理教室

8月8日(木)に保健センターにおいて児童館を利用している児童を対象に「夏休み料理教室」を開催しました。小学校1年生から5年生まで12名が食生活改善推進員の指導のもとにサンドイッチ・トマトと野菜のスープ・フルーツパフェの三品を料理し試食しました。

保健センター 内部被ばく検査スケジュール 9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	○	○	午後○	○	○	
8	9	10	11	12	13	14
	○	午後○	○	○	○	○
15	16	17	18	19	20	21
		○		○	午前○	
22	23	24	25	26	27	28
		午後○	午後○	○	○	○
29	30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
	○	○		○		

※受付時間
9:00~11:00、
13:00~16:00
※「○」の日は
検査可能です。