

メタボリックシンドロームを予防しましょう

Q. メタボリックシンドロームとは？

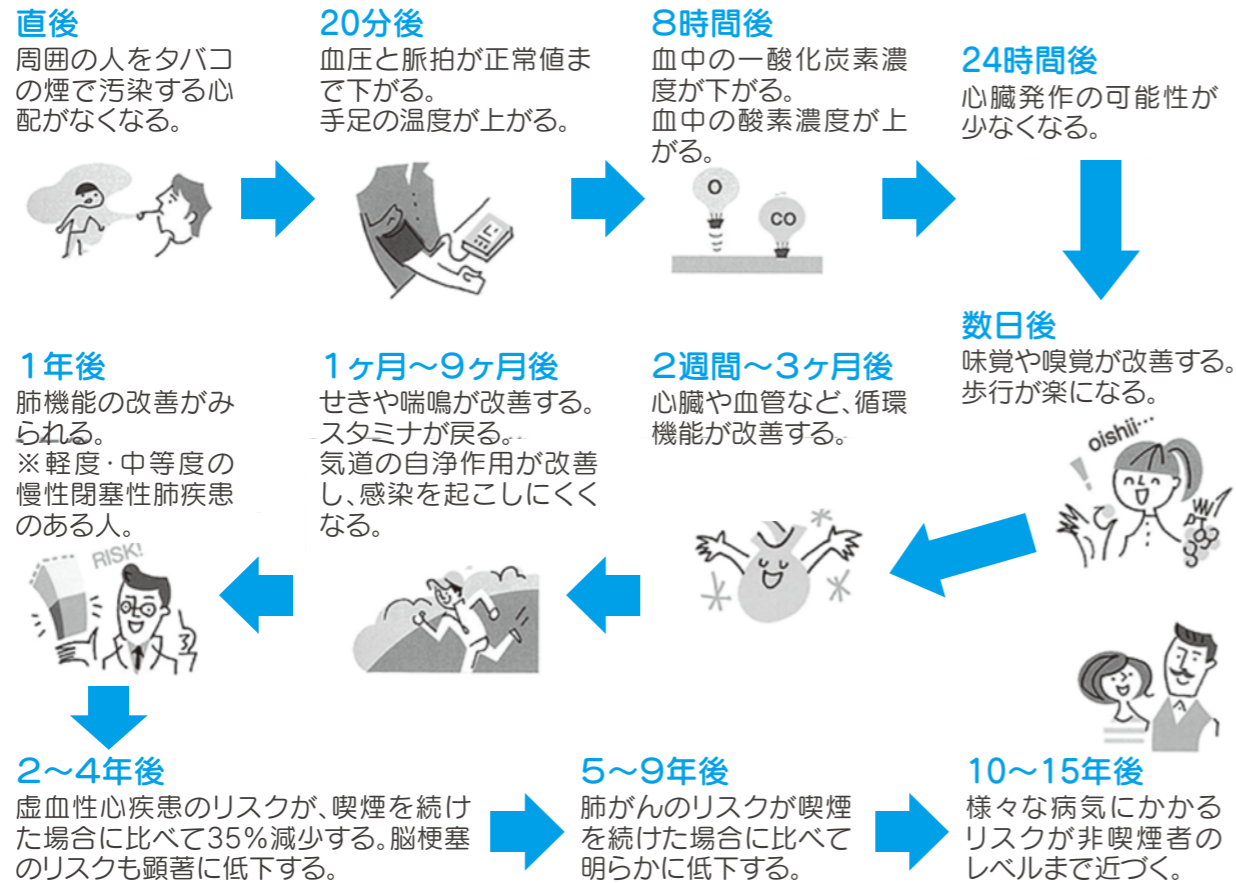
A. 内臓脂肪型肥満に、**高血糖**、**高血圧**、**脂質異常症**のうち2つ以上を合併した状態のことを指します。このように複数の生活習慣病を併せ持った状態は、動脈硬化を進行させやすく、ひいては心筋梗塞や脳梗塞といった命にかかわる病気を招く可能性があります。

Q. どうすれば予防できるの？

A. 日頃から自分の生活習慣を見直し、生活習慣病の発症を未然に防ぐことが最も重要です。また、健診を受ければ、**自覚症状のない**生活習慣病を早期に発見することができます。

健(検)診の予約については、今月号折込の「平成28年度 住民健(検)診のご案内」をご覧ください。

健診を受ける前に**禁煙**にチャレンジしませんか



マタニティパスポートを活用しませんか？

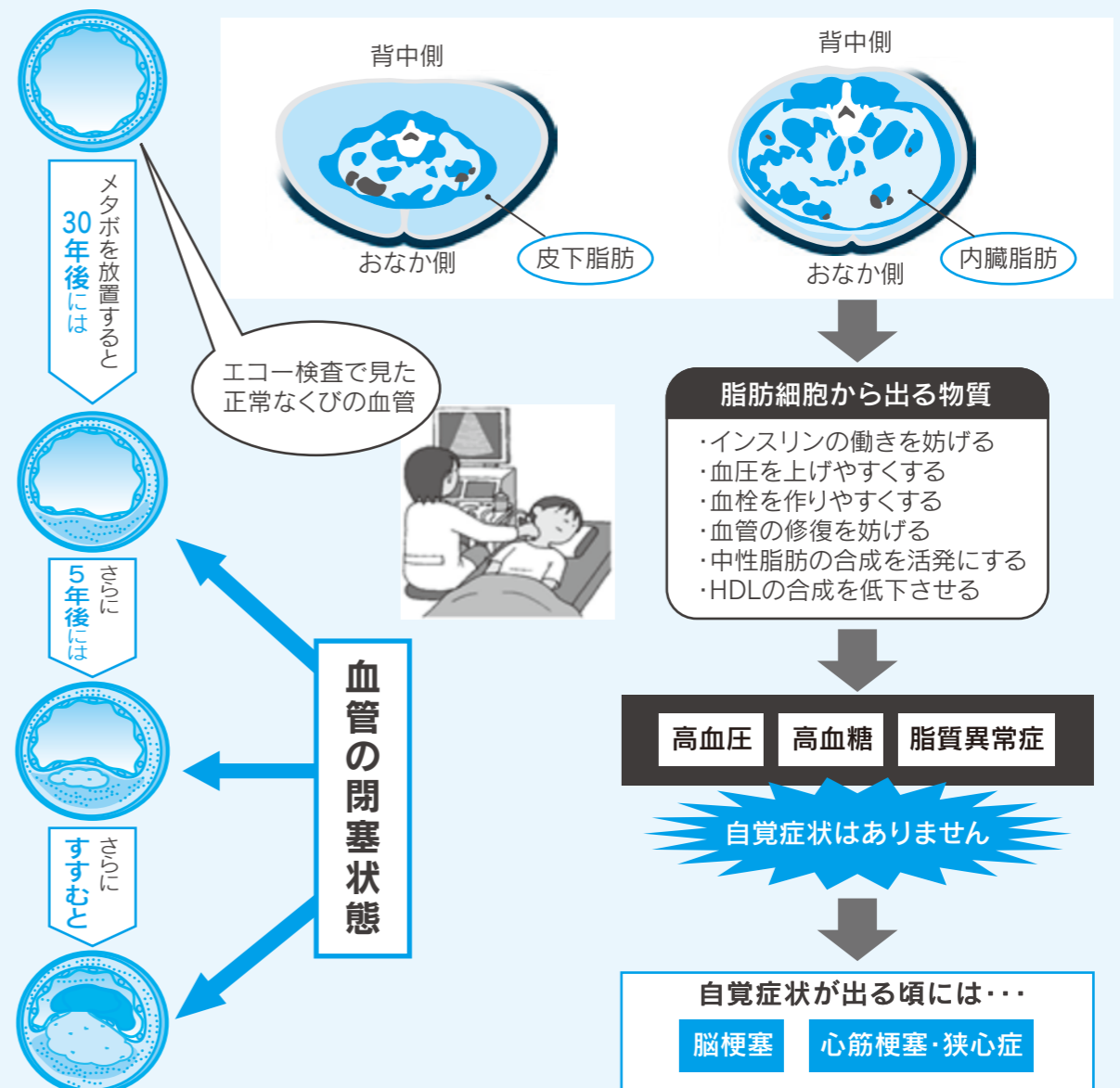
妊婦さんがマタニティパスポートを持っていくと、活動に参加する企業や店舗から、プレゼントや割引サービスを受けることができます。また、パスポートと共に配布される「自動車用マタニティステッカー」を車に貼ることで周囲のドライバーに安全運転を促すことができます。

マタニティパスポート(マタニティステッカー)を、総合案内にご用意しています。ご希望の方は職員にお声かけください。



問い合わせ

健康づくり課 健康推進係 ☎933-0777



年に1回は健診を受けて、定期的に生活習慣を見直しましょう

巻頭特集
お知らせ
けんこうだより
図書館だより
さつぷり
まちの話題
まちの案内板
情報ステーション
4月のお知らせ

巻頭特集
お知らせ
けんこうだより
図書館だより
さつぷり
まちの話題
まちの案内板
情報ステーション
4月のお知らせ