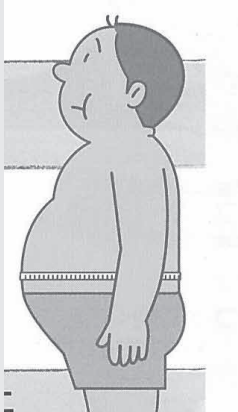


# 『メタボリック症候群ってなんだろう?』

## メタボリック症候群予防講演会

ちょっと太めで血圧、血糖値、中性脂肪が少し高い・・・。  
私はまだ大丈夫と思っていませんか? なぜ肥満がいけないかをわかりやすく説明します。

- ▽日時 1月10日(水) 午後6時30分～
- ▽場所 小野町多目的研修集会施設
- ▽演題 「メタボリック症候群ってなんだろう」
- ▽講師 太田西ノ内病院糖尿病センター 山崎 俊朗 内科部長
- ◆申し込み・問い合わせ 健康福祉課 ☎72-6934



メタボリック症候群チェック		
①腹部肥満(へそまわり)	男 85cm 以上 女 90cm 以上	
②高血圧	最高血圧 130mmHg 以上または 最低血圧 85mmHg 以上	
③高血糖	空腹時の血糖値 110mg/dl 以上	
④高脂血症	中性脂肪	150mg/dl 以上
	HDL	40mg/dl 未満
	コレステロール	40mg/dl 未満

↑ ①に加え、②～④の2項目以上あてはまる人は要注意です。

中高年に多い生活習慣病に「肥満」「高血圧」「高血糖」「高脂血症」があります。一つ一つは軽症であっても、これらの病気が重複すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳血管疾患を起こしやすくなります。このような危険因子(リスク)が重複した状態を「メタボリック症候群」と呼びます。また、重複するほど病気になる、死を招く危険性が高まることから別名「死の四重奏」とも呼ばれます。食生活や運動などの生活習慣を見直し、できることから改善してみましょう。

### 休日の当番のお医者さん

月 日	当 番 医	所 在 地	電 話 番 号
1月1日(祝)	島 貫 整 形 外 科	小 野 町	(72)2722
2日(火)	田 村 市 立 都 路 診 療 所	田 村 市 (都 路 町)	(75)2003
3日(水)	かとうの内 科 クリニック	田 村 市 (船 引 町)	(81)1388
7日(日)	橋 本 医 院	小 野 町	(72)3711
8日(祝)	船 引 ク リ ニ ッ ク	田 村 市 (船 引 町)	(82)0137
14日(日)	白 岩 医 院	田 村 市 (常 葉 町)	(77)2036
21日(日)	県 立 三 春 病 院	三 春 町	(62)3131
28日(日)	まつえ整形 外科 クリニック	田 村 市 (船 引 町)	(81)1222
2月4日(日)	青 山 医 院	田 村 市 (常 葉 町)	(77)2015
11日(祝)	本 多 医 院	小 野 町	(72)3212
12日(祝)	のざわ内 科 クリニック	三 春 町	(61)1500
18日(日)	秋 元 医 院	田 村 市 (船 引 町)	(82)1514

\*電話確認のうえ受診してください。

\*小野町ホームページの「休日当番医一覧」をご覧ください。http://www.town.ono.fukushima.jp

### 1月・2月の保健ごよみ

内 容	1 月	2 月	受 付 時 間	場 所
インフルエンザ予防接種 (65歳以上)	31日(水)まで	—————	小野町・田村市・三春町 指定医療機関(要予約)	
認知症予防講演会	—————	23日(金)	13:30～	勤労青少年ホーム

※麻しん・風しん2期予防接種については、就学前健康診断でお知らせしておりますが、小学校入学前1年間の方全員が対象になります。忘れずに接種しましょう。

◆問い合わせ 健康福祉課 ☎72-6934