

メタボリック症候群はなぜ怖い

『メタボリック症候群教室』を開催

内臓脂肪症候群とも呼ばれ「肥満」「高脂血症」「高血圧」「高血糖」が重複した状態です。

これは過食と運動不足が原因で、重なると動脈硬化が進行し心筋梗塞や脳血管疾患を起こす危険性が高くなります。

「メタボリック症候群」に対応するための講演会と運動の実践を主とした教室を開催します。

運動不足になりがちな季節、有効な運動を実践して体の脂肪を燃やしてみませんか！

生活習慣病予防週間<2月1日~7日>

スローガン「内臓脂肪 減らして防ぐ生活習慣病」



講演会

日 時	2月27日(月) 午後1:30~
会 場	小野町多目的研修集会施設
演 題	「メタボリック症候群はなぜ怖い…」
講 師	(財)福島県保健衛生協会総合健診センター 診療科長 星 健也氏

教室プログラム (事前に電話で予約して下さい)

3月3日(金)	午後 1:30	自己チェック・運動
3月10日(金)		食生活・運動
3月17日(金)	~	運動
3月24日(金)	3:30	運動

献血にご協力を！

3月7日(火) 移動採血車により献血を行います。

寒波と大雪の影響により血液が足りません。

ご協力をお願いいたします。

3月7日(火) 移動採血車運行日程

<1号車> 母子健康センター → JA小野町 →
10:00~12:00 13:00~15:20

大東銀行
15:30~16:30

<2号車> 多目的研修集会施設 → ヨークベニマル小野町店(本町)
10:00~11:00 12:00~13:00

→ おのタウンコムコム
13:10~16:30

2月・3月の保健ごよみ

内 容	2 月	3 月	実 施 時 間	場 所
こころの相談室(要予約)	20日(月)	9日(木)	10:00~11:30	保健福祉センター
献 血	—	7日(火)	詳しくは、運行表をご覧ください。	

* 健診や予防接種などについては、「おのまち健康カレンダー」をご覧ください。

休日当番のお医者さん

19日(日)	12日(日)	3月 5日(日)	26日(日)	19日(日)	12日(日)	2月 11日(祝)	月 日
奥秋医院	公立小野町地方総合病院	大久保クリニック	石川医院	南東北病院附属大越診療所	遠藤医院	県立三春病院	当番医
田村市(船引町)	小野町	田村市(船引町)	三春町	田村市(大越町)	田村市(船引町)	三春町	所在地
(86)2034	(72)3181	(82)2555	(62)2630	(79)2121	(85)2016	(62)3131	電話番号

* 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/index.jsp>