

メタボリックシンドローム 予防のための健康教室

いつまでも
健康なあなたで
いるために



健康診査を受診された方で、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に該当される方を対象に、生活習慣病の発症を予防するための教室を9月から開催します。

対象となる方には個別に通知します。自分の健康は自分のもの…だれも守ってくれません。この機会に自分の体と向き合ってみましょう。

対象となる方

腹囲（男性；85cm以上、女性；90cm以上）またはBMI25以上

+

上記の項目に該当する方で、さらに次の2項目以上該当する方（要医療域の方は除く）

- ・脂質：中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- ・血圧：収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
- ・血糖：空腹時血糖値110mg/dl以上または随時血糖値140mg/dl以上またはHbA1c5.5%以上

申込方法

市から通知があった方は、電話で申し込みください。市以外の医療機関等で健診を受けられた方で、上記の項目に該当し教室参加を希望される方も申し込みできます。

内容

医師による講演会のあと、下記の3つのコースを用意しました。それぞれ自分に合ったコースを選択していただきます。

①集団コース…北勢市民会館

10月から1月まで5回の日程で、目標設定・栄養・運動・効果確認などのカリキュラムを行います。その間に検査も実施し、結果も確認していきます。同じ目的をもった仲間と一緒に、楽しみながら参加できます。

②個別コース…各町会場、自宅等

集団の場へはなかなか出向けない人、個人的にじっくりやりたい人には、スタッフとマンツーマンで実施できます。検査も実施し、結果も確認していきます。個々に合ったカリキュラムでがんばることができます。

③通信コース

忙しくて集団の場には出て行けない、個別にやる時間もとれないという人に、手紙によるスタッフとのやりとりで、目標を定め実行につなげていくという方法です。検査も行います。昼間仕事をもっている人も参加することができます。

9月11日～10月10日 集団各種がん検診(胃・大腸・前立腺・子宮・乳房)実施

9月11日から10月10日までの間の指定日に、各種がん検診を市内指定場所（北勢福祉センター・員弁健康センター・大安庁舎・藤原文化センター）で実施します。2月に送付した「各種検診申込書」等で検診を申し込まれた方には8月末頃に案内を送付します。

検診の申し込みをしていない場合（会社を退職された方や転入された方）で、検診を希望される方は右記問い合わせ先へご相談ください。

対象年齢

胃がん検診(バリウム造影) } 40歳以上
大腸がん検診(便潜血反応) }
前立腺がん検診(血液検査) - 40歳以上の男性
子宮がん検診(頸部細胞診) - 20歳以上の女性
乳がん検診(マンモグラフィ) - 30歳以上の女性