

● 人間ドック（巡回ドック）のお知らせ ●

◎人間ドック(病院)〔6月～9月実施〕

希望された病院から、検診日および検診票等が通知されます。日程の変更は、直接病院へご連絡ください。

◎巡回ドック(バス)〔6月26日～8月1日まで市の各指定場所で実施〕

希望された方には日程等を通知させていただきました。

お知らせした日に都合が悪い方は、通知に同封の日程表を参考にして下記までご連絡ください。

※人間ドック（巡回ドック）の申し込みは終了しました。今後の検診申し込みについては電話でご相談ください。



問い合わせ先 大安庁舎 健康推進課 ☎78-3517 FAX78-1114

『メタボリックシンドローム』～内臓脂肪症候群～ を知っていますか？

メタボリックシンドロームとは、ウエスト周りが太くなる「りんご型肥満（内臓脂肪型肥満）」に加えて、軽度でも「高脂血症」「高血圧」「糖尿病」といった生活習慣病を1人で2つ以上併せもっている状態をいいます。1つ1つの症状が軽度でも、こうした病気が重なることで動脈硬化を急激に早め、心筋梗塞や脳卒中などの危険性が高まります。特に自覚症状がなく「『ちょっと高め…』『少しくらいは平気かな…』と思っている」、そんなあなたが危険です。

1つ1つは軽度でも重なると危険！！

★ウエスト周りが太くなった

腹 { 男性85cm以上
 囲 { 女性90cm以上



★血圧が高め

130/ 85mmHg以上

★血糖値が高め

110mg/dl以上



★中性脂肪が高め

150mg/dl以上
または HDLコレステロールが低い
40mg/dl未満

メタボリックシンドロームのもととなる内臓肥満は、腹囲（へその上の周囲径）を測定することで簡単に判断できます。

いなべ市では、6月から実施する基本健康診査および人間ドックの検査項目の中に、腹囲測定を取り入れ、生活習慣病発症予防に力を入れていきます。

健診結果が届いたら、自分自身でしっかりとチェックし、内臓肥満を防ぐ生活習慣の改善からスタートしましょう。

問い合わせ先 大安庁舎 健康推進課 ☎78-3517 FAX78-1114