

急性灰白髄炎(ポリオ)の

予防接種(後期)を実施します

問合せ 保健センター ☎ 58-2838

実施期間：10月12日(水)～14日(金)
 受付時間：午後1時～1時50分
 実施場所：保健センター
 対象者：生後3カ月～生後90カ月未満

10/14	10/13	10/12	区	域
扇洲地区・松山地区・鶴形地区・浅内地区・河戸川地区・常盤地区 吹越・荷八田・坂形	田屋・柏子所・戸川向・九郎左衛門笹台・五雲岱 松長布・十洲崎・坊ヶ崎・下瀬・大内田・高埜・新山前・塩干田・塩干田前	砂留山・鳥小屋・彩霞長根・豊祥岱・昇平岱・沼の上・寿域長根 明治町・花園町・萩の台・日和山下・中川原・青葉町・昭南町・松美町	上町・万町・日吉町・御指南町・富町・畠町・東町・大町・川反町・浜通町・清助町・大手町・盤若町・末広町・景林町・西通町・柳町・住吉町・通町・栄町・若松町・追分町・元町・中和1～2丁目・緑町・出戸本町・南元町	赤沼・大瀬俣下・東大瀬・上谷地・中谷地・後谷地・出戸後・藤山・西大瀬・養蚕・養蚕脇・西赤沼・東赤沼・上柳・下内崎・下悪戸・中悪戸・中嶋・鳳凰岱・下野・下柳・中柳・芝童森・不老岱・臥竜山・仙遊長根・南陽崎・機織轉の目・仁井田白山・悪戸・下関・中関・一本木・宮の前・上関・長崎

※右の表に住所のない人は、保健センターまでご連絡ください。

◎昭和50年～52年生まれの人、成人ポリオ予防接種は個別接種となります。(有料)

能代山本地区での実施医療機関は山本組合総合病院となっていますので、該当する人は直接連絡してください。(☎ 52-3111)

9月は健康増進普及月間です

メタボリックシンドローム(症候群)を知っていますか？

問合せ 健康増進係 ☎ 89-2159

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加え、高脂血症、高血圧症、高血糖のうち、2個以上当てはまる状態をいいます。個々が軽度であったとしても重複することによって急速に動脈硬化を進行させます。

心臓病を引き起こす危険は、危険因子がない人に比べて、1個該当の人は5倍、2個の人は10倍、3個以上の人は31倍にもなります。

市の国保加入者の16年5月診療分は、心筋梗塞などの循環器系疾患が受診件数5268件、診療費約1億4千万円で26・5割と最も多く、大変身近な病気です。皮下脂肪が減らしにくいのに比べ、内臓脂肪は運動によって減らしやすいことが分かっています。内臓脂肪をチェックして、適切な治療・カロリー摂取・運動により改善を目指しましょう。まずはウエストサイズを1センチでも減らしてみませんか？

メタボリックシンドロームの診断基準

◎必須項目

- 内臓脂肪蓄積
おへその周り 男性…85㉿以上
女性…90㉿以上

+

◎危険因子 ※2個以上当てはまる場合

- 高脂血症
中性脂肪150mg/dl以上
または
HDL(善玉)コレステロール40mg/dl未満
- 高血圧症
最高血圧130mmHg以上
または
最低血圧85mmHg以上
- 高血糖
空腹時血糖値110mg/dl以上

||

メタボリックシンドローム