

生活習慣病予防週間

2月1日(水)～7日(火)

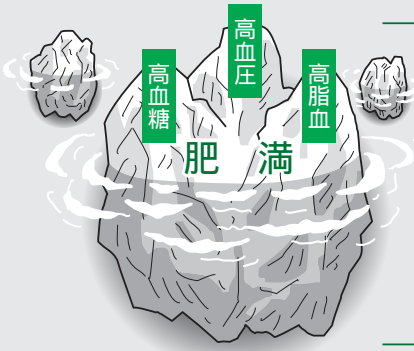
「メタボリック・シンドローム(内臓脂肪症候群)」を知っていますか？
 内臓脂肪による肥満の人が、軽症でも「高脂血症」「高血圧」「糖尿病」といった生活習慣病になる危険因子を一人で二つ以上持っている状態です。
 本人に自覚症状はありませんが、動脈硬化を急激に悪化させます。動脈硬化は、自覚のないまま進行し、心臓病や脳卒中などの死に至る恐ろしい病気を招くものになります。

問合せ 健康増進係 ☎89-2159

メタボリック・シンドロームを改善するには？

肥満・高脂血症・高血圧・糖尿病は、別々のように見えますが「二つの大きな氷山」に例えられます。
 「血糖値がやや高い」「血圧が高め」に見えても、それは水面上に現れている小さな山々にすぎません。実はそのベースには肥満があるのです。
 「氷山全体を縮小する」には、まず内臓脂肪を減らすことです。

この氷山全体がメタボリックシンドローム



改善のポイント

- 食生活を改善しよう
ゆつくりよくかんで腹八分目を心掛け、食べ過ぎない
- 運動を習慣づけよう
車より自転車、自転車より徒歩で外出する
- 禁煙しよう
本数を減らしたり、軽いものに代えるのではなく、キツパリやめる
- 定期的に健康診断を受けよう
年1回は必ず受診する

内臓脂肪

減らして防ぐ
生活習慣病

休日夜間当番医のご案内(2月)

○救急医療輪番病院

- 昼間：午前9時～午後5時
夜間：午後6時～翌朝8時
- ◆月曜日：秋田社会保険病院
☎52-3271(緑町5-22)
- ◆水・金曜日：能代山本医師会病院
☎58-3311
(榎山字新田沢105-11)
- ◆火・木・土・日曜日：
山本組合総合病院
☎52-3111(落合上前田地内)

○休日診療当番医

- 休日当番医：午前10時～午後4時
小児科休日当番医：午前9時～正午
- ※変更になる場合がありますので、電話などで確認をお願いします。

◆2月5日(日)

- 西塚医院 ☎54-1670
- 安岡小児科医院 ☎52-7408
- 山本組合総合病院小児科 ☎52-3111

◆2月11日(祝日)

- 京病院 ☎52-1315
- ◆2月12日(日)
石川こどもクリニック ☎52-8558

◆2月19日(日)

- 白坂医院 ☎54-6624
- ねもとクリニック ☎52-8777
- 山本組合総合病院小児科 ☎52-3111

◆2月26日(日)

- 石川こどもクリニック ☎52-8558

健康相談のご案内(2月)

○母子手帳交付・妊婦健康相談

元気な赤ちゃんを産むための栄養指導や日常生活での注意点、母子手帳の活用の仕方などをアドバイスします。
 日時：2月1日・8日・15日・22日
 (いずれも水曜日)

午後1時30分～2時30分

◎時間に余裕を持ってお越しください
 場所：能代ふれあいプラザサンピノ
 ※当日来られない人へは第4庁舎④番窓口で対応しています。

○市民ほっと健康相談

健診結果や生活習慣の改善、心身の健康上の相談を受け付けます。
 日時：2月17日(金) ※予約制
 場所：能代ふれあいプラザサンピノ
 ※保健センターの健診受診後、健康相談に参加できなかった人へは、事前に電話し、必要に応じてお宅に伺うことがあります。

問合せ 健康増進係 ☎89-2159