

今の生活で 本当に大丈夫？

メタボリックシンドロームは生活習慣が関係しています。あなたの生活をチェックし、健診を受けて、体の状態をしっかり把握しましょう。

おへその高さで 水平に計りましょう



ウエスト周囲径が、男性85cm以上、女性は90cm以上が目安です。さあ、皆さんもさっそくウエストを測ってみましょう！

問い合わせ 健康対策課 ☎ 57-7516

健康チェック！

- 朝食は食べない
- 食べるのがはやい
- 動くのが嫌い
- つつい食べ過ぎる
- ほぼ毎日お酒を飲む
- 深夜にドカ食いをすることが多い
- タバコを吸っている

あなたはいくつありましたか？

- 0 個 問題なし
- 1~2 個 このままでは、数年後でメタボリック！
- 3~4 個 すでに隠れメタボリック！おなかのふくらみが気になります。
- 5~7 個 あなたは間違いなくメタボリック。すぐに生活習慣を改善しましょう。

健診を受けたあとが 大事です！

自分の健診結果をしっかりと理解しましょう。健診を受けた後には、必ず結果をお知らせし、検査値などに異常が見られる人は、結果報告会にお呼びしています。それぞれの健診結果について、保健師が説明し、指導しますので、自分の状態を詳しく理解しましょう。

健診結果を保管して、変化を確認しましょう。数年間の値を比べてみてください。基準値の範囲であっても、徐々に異常値に近づいている場合は要注意です。生活習慣を変えるのは本人自身！

健診結果に感じ、予防教室や自宅訪問で、保健師や栄養士が生活習慣の改善についてアドバイスしています。私たちと一緒に、実行できる方法を考えていきましよう。一番大事なのは皆さんが実行することです。

健診へきてよ

18年度の基本健診受診率は、高知県20.8% 香南市21.6%

健診はなぜ必要なのでしょう？

全国平均43.8%（18年度）の受診結果からみても、市の受診率はたいへん低い水準となっています。昨年の健診対象者数は一、七三九人で、そのうち二、七五二人が受診をしました。体調が良かったり、悪かったり、日々変化する体の状態を、総合的にチェックするのが「基本健診」です。まず、自分の体の状態を正しく知ることが、健康への第一歩です。

健診でメタボリックの芽をつもつ！

最近、注目されているメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓に脂肪が蓄積することにより、血圧や血糖、脂質が高くなる状態です。これには、自覚症状はほとんどなく、放っておくと動脈硬化が急速に進み、心筋梗塞や脳卒中、その他重大な合併症を引き起こします。

メタボリックシンドロームの診断には、血液検査を受けないと分からないものもあります。まず、定期的に健診を受け、血糖、血圧、中性脂肪などの数値の変化に注意することがとても大切です。

医療費の増加を抑えるために、市ではさまざまなことに取り組んでいます。病気を早期発見するためのいろいろな健診の実施をはじめ、保健師による健診後の指導、病院が医療費を請求するレセプトの点検、病気になるための健康教室など…。健康を維持し、医療費を減らす環境づくりに努めています。

市が取り組むこと

基本健診スケジュール

対象：30歳以上の人 料金：1,000円（75歳以上は500円）
受付時間：午前9時～午前11時 午後1時～午後2時30分

8月27日(月)～29日(水)	香我美保健福祉センター
8月30日(木)～31日(金)	赤岡保健センター
9月3日(月)～7日(金)	のいちふれあいセンター
9月10日(月)～11日(火)	
11月19日(月)～21日(水)	
11月28日(水)～29日(木)	夜須大峰の里

《健診内容》

問診・身体測定・尿検査
血圧測定・診察・血液検査
心電図・眼底検査(必要者のみ)

8月31日(金)赤岡保健センターは 午前9時～午前11時のみです。
30歳～39歳の人へは受診票の郵送はいたしませんので、直接会場へおこしください。



あなたの体力、測定します

健康いきいきフェスティバル

対象：中高年齢の人
内容：体力測定(長座体前屈・肩柔軟性・握力・ひざ屈伸力・全身反応時間など)
料金：無料
日時：年2回(4月・10月)
場所：香我美トレーニングセンター
問い合わせ：かがみスポーツクラブ ☎ 55-2143

土佐リハビリテーションカレッジの協力による体力測定や講演会など盛りだくさんの内容で開催します。



みんなでふれあい、いきいきと！

赤岡市民館デイサービス

対象：60歳以上の虚弱高齢者など
内容：筋力体操・楽しいゲーム・健康相談
昼食・社会見学(年2回)
料金：作品と食材料代の一部を収集します
日時：毎月第1・2・3水曜日
場所：赤岡市民館
問い合わせ：赤岡市民館 ☎ 55-3600

吉川にこやかデイサービス

対象：60歳以上の虚弱高齢者など
内容：筋力体操・楽しいゲーム・健康相談
昼食・社会見学(年2回)
料金：作品と食材料代の一部を収集します
日時：毎月3回・木曜日
場所：吉川総合センター・市民館
問い合わせ：吉川市民館 ☎ 54-4218

みんなで一緒に、楽しく笑おう

リフレッシュサロン



対象：65歳以上の介護保険サービスを受けていない虚弱高齢者
内容：機能向上のための運動・紙細工・買い物ゲームなど(週1回・送迎・昼食あり)
料金：1回/1,000円
日時：毎週1回
場所：市内4施設
問い合わせ：福祉事務所 ☎ 57-8509

家に閉じこもらないで、交流しましょう

生きがいデイサービス

対象：65歳以上の人
内容：室内外スポーツ・転倒予防体操・料理・園芸・創作活動など
料金：参加費を集める地区もあります
場所：各地区公民館
問い合わせ：福祉事務所 ☎ 57-8509



魅力ある元気な生活を送るために！
予防もしてよ
いきいき笑顔でふれあおう