

住民健診を 受けましょう！

私たちは自覚症状がないと、つい健康と思いがちです。しかし、自覚症状がないところで病気が進行していることも少なくありません。自分の健康状態を把握するために、ぜひこの機会を利用して、年一回は健診を受けましょう。

平成19年度 住民健康診査 日程表

月日	受付時間	対象行政区	会場
7月31日(火)	午後1時～2時30分	払川・上沢・樋の口・中在	上沢部落集会所
8月1日(水)	午前9時30分～11時	泊浜	泊浜生活共同利用センター
	午後1時～2時30分		
2日(木)	午前9時30分～11時	名足	名足コミュニティセンター
	午後1時～2時30分		
3日(金)	午前9時30分～11時	石浜	名足コミュニティセンター
	午後1時～2時30分		
6日(月)	午前9時30分～11時	田の浦	田の浦漁村センター
	午後1時～2時30分		
7日(火)	午前9時30分～11時	港	港親義会館
	午後1時～2時30分		
8日(水)	午前9時～11時	伊里前上・石泉	歌津保健センター
	午後1時～2時30分		
9日(木)	午前9時～11時	伊里前下・寄木	歌津保健センター
	午後1時～2時30分		
10日(金)	午前9時～11時	館浜	歌津保健センター
	午後1時～2時	菰の浜	
21日(火)	午前9時30分～11時	細浦・西田	清水小体育館
	午後1時～3時	清水・大上坊	
22日(水)	午前9時30分～11時	荒西・荒東	荒砥小体育館
	午後1時～3時	袖浜・平西・平東	
23日(木)	午前9時30分～11時	八区・九区・十区	清流会館
	午後1時～2時30分	二区・三区・四区・五区・六区・七区	入谷公民館
24日(金)	午前9時30分～11時	西戸上・西戸下・折立上	戸倉公民館
	午後1時～2時30分	荒町上・荒町下・折立下	
27日(月)	午前9時30分～11時	滝浜・藤浜	長清水生活センター
	午後1時～3時	長清水・寺浜	
28日(火)	午前9時30分～11時	津の宮・水戸辺・在郷上	水郷生活センター
	午後1時～3時	波伝谷上・波伝谷下・在郷下	
29日(水)	午前9時30分～11時	八幡町・小森	志津川保健センター
	午後1時～3時	大森第二・沼田	
30日(木)	午前9時30分～11時	五の二・大森第一	志津川保健センター
	午後1時～3時	天王前・南町	
31日(金)	午前9時30分～11時	中瀬町	志津川保健センター
	午後1時～3時	十の一・林・五の一	
9月3日(月)	午前9時30分～11時	十の二・一区・保呂毛	志津川保健センター
	午後1時～3時	本浜・大久保・双苗	
4日(火)	午前9時30分～11時	新井田	志津川保健センター
	午後1時～3時	汐見・田尻畑	
5日(水)	午前9時30分～11時	旭ヶ丘・廻館	志津川保健センター
	午後1時～3時	全地区未検者	

指定日に受診できない方は、他の会場でも受診できます。受診票には個人情報に記載されていますので、健診会場入り口などに置いて行かないようにしてください。また、靴の履き違いが多く見受けられますので、各自ビニール袋などを持参し、自己管理されますようご協力ください。

問い合わせ
歌津保健センター ☎36-9110
志津川保健センター ☎46-5113

あなたは大丈夫？

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲 (へそまわり)

男性85cm以上
女性90cm以上

※該当者は内臓脂肪型肥満に相当します。

ズボンやスカートなどのウエストの位置ではなく、おへその高さで測ります。



立った状態で、巻尺をおへその高さに水平に巻きます。

両腕は自然に下げ、普通に息をして、吐ききったときに測ります。

+

血糖

空腹時血糖 110mm/d以上

血圧

最高(収縮期)血圧130mmHg以上
最低(拡張期)85mmHg以上
のいずれかまたは両方

脂質

中性脂肪150mg/d以上
HDLコレステロール40mg/d未満
のいずれかまたは両方

2項目以上が該当すると
1項目が該当の場合は予備群
メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム(内臓肥満症候群)とは、内臓肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常という生活習慣病になる危険因子を2つ以上持っている状態をいいます。メタボリックシンドロームの状態になると動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中などの循環器病や糖尿病の合併症等の発病につながりやすくなります。

☆診断基準は？

メタボリックシンドロームの診断基準は腹囲、血糖、血圧、脂質の4項目の数値です。腹囲が男性では85センチメートル以上、女性では90センチメートル以上で、高血糖、高血圧または脂質異常2項目が該当すると、メタボリックシンドロームに診断されます。

☆住民健診時に腹囲測定を実施します

住民健診時にメタボリックシンドローム予防のために、腹囲測定を実施します。対象は40～64歳の方です。

☆健康相談を随時開催

各保健センターでは、健康相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。なお、他の相談者と時間が重なったり担当職員が不在の場合がありますので、あらかじめ電話にて連絡をお願いいたします。

志津川公民館、戸倉公民館、入谷公民館、歌津公民館には、保健センター職員と健康相談ができるテレビ電話を設置していますので、こちらもご利用ください。(操作方法が不明な場合は、各公民館職員にお問い合わせください。)

胃がん検診が始まります

あなたの健康を確かめましょう。
◇検診期間 9月4日(火)～21日(金)
◇日程・会場 詳細は申込者に後日お知らせします。
※申し込みをされてない方で今回受検を希望する方は、志津川保健センターまたは歌津保健センターに申し込みください。
◇申し込み
志津川保健センター ☎46-5113
歌津保健センター ☎36-9110