

生活習慣病のリスクがある方を専門家がサポートします

# 受けたら生かそう！ 新しくなった健康診査

今年度からメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防・改善するための新しい健康診査が始まっています。健診項目に腹囲(へそ周り)測定が追加されるなど、メタボリックシンドローム予防を重視したものです。

健診実施後は、健診結果をもとに生活習慣改善レベルに合わせて医師、保健師、管理栄養士などが、食事や運動などの生活習慣の改善指導を実施します。

まず健診を受ける。結果を聞く。そして、今後の健康のために保健指導を役立てましょう！

問 保険課特定健診係 ☎46-3271

順調にダイエット  
されてますね！



メタボリックシンドロームによる生活習慣病の危険性が高い方には、専門家(医師、保健師、管理栄養士)との個別面談が実施され、メタボリックシンドローム解消に向け目標を設定します。面談後は、目標達成をサポートするために3カ月にわたって保健指導が継続されます。また6カ月後には、それまでの経過を専門家が評価します。

## 保健指導の内容

**積極的支援レベル**  
3カ月以上の継続した「保健指導」で健康体を目指しましょう

もう少し健康に  
気をつけなくちゃ



生活習慣病の兆候が出始めている方には専門家からの保健指導が実施され、目標設定と実行に移すきっかけ作りのお手伝いをします。一度面談を行った後、6カ月後にはそれまでの経過を専門家が評価します。

## 動機付け支援レベル

この調子で  
健康維持...



生活習慣病の危険がない方には、今後も健康な体を保つための情報提供を行います。今よりもっと元気な体を目指しましょう。

## 情報提供レベル

### ここがポイント！

「ちょっと高め」  
は要注意！



メタボリックシンドロームと判定されるのは、腹囲(へそ周り)が男性で85cm、女性で90cm以上であり、さらに血糖値、血圧、脂質異常など生活習慣病の危険因子を合わせもっている場合です。

それぞれの数値がそれほど高くななくても、「ちょっと高め」の積み重ねは要注意です。「ちょっと高め」の数値は、生活習慣を変えることで改善できる可能性があります。

治療(服薬)が必要になる前に、生活習慣を見直してみませんか。



## 運動を始めよう！

### 健康・体力づくり相談室

メタボリックにサヨナラ!! 自分だけの運動プログラムで健康アップしましょう。専門のトレーナーが、みなさんの健康・体力状態を確認しながらオリジナルトレーニングプログラムを作成します。また、機器の説明やトレーニング相談も行います。

人 在勤・在学を含む16歳以上の市民(各日4人、事前申し込み)

所 第二体育館

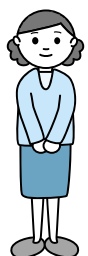
料 体力測定とプログラム作成、トレーニング相談は無料。相談後にトレーニングルームを利用する場合は施設利用料が必要で

物 動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物など

申 問 スポーツ振興課 ☎内線3326へ

曜日	体力測定&トレーニングプログラム受付時間	内容	トレーニング相談	内容
火曜日	9:00~10:00	体力測定&個人トレーニング相談(準備体操、体力測定、個人相談等)1時間	10:00~12:00	トレーニングマシン説明 トレーニングアドバイス 個人トレーニング
水曜日	13:00~15:00	体力測定&個人トレーニング相談(準備体操、体力測定、個人相談等)2時間	15:00~17:00	トレーニングマシン説明 トレーニングアドバイス 個人トレーニング
木曜日	17:00~19:00	体力測定&個人トレーニング相談(準備体操、体力測定、個人相談等)2時間	19:00~21:00	トレーニングマシン説明 トレーニングアドバイス 個人トレーニング
土曜日	13:00~15:00	体力測定&個人トレーニング相談(準備体操、体力測定、個人相談等)2時間	15:00~17:00	トレーニングマシン説明 トレーニングアドバイス 個人トレーニング

## 秋期子宮がん検診を受けましょう



人 20歳以上平成元年3月31日以前生まれの女性の市民(春に受診した方を除く)

日 11月1日(土)~12月6日(土)

所 市内協力医療機関(個別検診)

申 9月26日(金)消印有効(までに、はがきに「秋期子宮がん検診希望」・必要事項11面参照)・生年月日を記入して、〒181-0004新川6-35-28総合保健センターへ。窓口や電子申請サービスHP <http://www.e-tokyo.jp>からも申し込みができます。

受診票は10月末ごろに郵送予定です。

問 同センター ☎46-3254

## 乳がん検診(後期)を受けましょう

視触診とマンモグラフィまたはエコーによる検診です。閉経後の方にはマンモグラフィを、妊娠の可能性のある方にはエコーをお勧めします。また、40歳代の方は一度はマンモグラフィを受診しましょう。

妊娠中、授乳中の方には、授乳が終わったからの受診をお勧めします。

人 30歳以上昭和54年3月31日以前生まれの女性の市民(平成19年度および今年度前期に受診した方は除く)

日 11月1日(土)~平成21年3月7日(土)

所 市内協力医療機関(個別検診)

申 10月1日(火)消印有効(までに、はがきに「乳がん検診希望」・必要事項(11面参照)・生年月日を記入して、〒181-0004新川6-35-28総合保健センターへ。窓口や電子申請サービスHP <http://www.e-tokyo.jp>からも申し込みができます。

受診票は10月下旬ごろに郵送予定です。

問 同センター ☎46-3254

## 乳がん検診(前期)の受診はお済みですか

受診期間は10月31日(金)までです。前期受診票をお持ちの方は、ぜひ受診をしましょう。

問 同センター ☎46-3254