



『メタボ』と呼びます。
この状態を放っておくと、動脈硬化を進行させ、場合によっては心臓病や脳卒中といった命に関わる重大な病気を引き起こす原因になります。そうなってしまう前に、早い段階でメタボを発見し、病気を予防することが大切です。

◆メタボ（メタボリックシンドローム）とは？
内臓脂肪型肥満に加え、血圧高値・脂質異常・高血糖といった危険因子のうち、2つ以上併せもった状態を『メタボ』と呼びます。

内臓脂肪を減らしメタボ解消！

ヘルシーナの健康応援NAVI^{ナビ}



健康課
市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

◆内臓にたまる脂肪が悪い訳

内臓に脂肪がたまると、脂肪細胞から分泌される善玉作用が抑制され、悪玉作用が活発になります。これにより、高血糖や血栓を作りやすくしたり、血圧が高くなったりすることがあります。

◆メタボの予防と改善は減量から

一般的に、体重の4～5%程度（体重70kgの方なら約3kg）減量すると、検査数値が改善することが分かっています。しかし、食事だけの減量では、脂肪だけでなく筋肉も落ちてしまいます。日常生活の中に運動を取り入れ、健康的に減量しましょう。そうすることで、筋力を保ちながら余分な脂肪を減らすことができます。

さらに、喫煙や睡眠不足、ストレスの蓄積などは、内臓脂肪をため込みやすい状態にしています。

最近、お腹周りが気になってきた方や健診結果が良くなかった方は、自分の生活習慣を見直し、メタボ予防に取り組んでみませんか。

※健康課では運動や栄養に関する講座を開催しています。詳しくは、今月号のお知らせ20ページをご覧ください。

●インフォメーション

| 事業名 | 月日・受付時間 | 場所 | 対象者・内容など |
|-----------|-----------------------------|--------------------|---|
| 母子健康手帳交付 | 毎週月曜日（祝日を除く） 13：30～15：00 | 田原市役所 あつみライフランド | 妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて |
| 離乳食教室（前期） | 10月 9日（水） 9：50～10：00 | 田原福祉センター | 5～6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など |
| | 10月 16日（水） 9：50～10：00 | あつみライフランド | |
| 育児相談 | 10月 7日（月） 9：00～10：30 | あつみライフランド | 身体計測、育児・母乳・栄養相談（乳幼児対象） ※母乳相談は生後6カ月まで（原則1回） |
| | 10月 11日（金） 9：30～10：30 | 田原福祉センター | |

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。（土・日・祝日を除く 8：30～17：00）

※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所 ☎22局1111（代表）

| 月日 | 当直医 | 電話番号 |
|------------|--------------|----------|
| 9月1日（日） | 藤岡医院 | ☎32局1515 |
| | まち眼科 | ☎22局2710 |
| | 金田歯科医院 | ☎24局1800 |
| 9月8日（日） | 富永医院 | ☎23局1316 |
| | ふくい眼科 | ☎22局5878 |
| | 田原歯科クリニック | ☎23局1626 |
| 9月15日（日） | 岡田医院 | ☎37局0001 |
| | さんくろう歯科クリニック | ☎33局1184 |
| 9月16日（月・祝） | 永井医院 | ☎22局0227 |
| | 伊藤歯科医院 | ☎22局1104 |

| 月日 | 当直医 | 電話番号 |
|------------|---------------|----------|
| 9月22日（日） | ふれあいばいし診療所 | ☎29局2500 |
| | 仲谷歯科 | ☎23局2327 |
| 9月23日（月・祝） | 丸山医院 | ☎33局0313 |
| | 鈴木歯科医院 | ☎32局0239 |
| 9月29日（日） | あつみメディカルクリニック | ☎24局2322 |
| | ヒラノ・デンタル・オフィス | ☎22局6477 |
| 10月6日（日） | 菜の花内科クリニック | ☎22局7777 |
| | ふくい眼科 | ☎22局5878 |
| | 木村歯科医院 | ☎22局0404 |

診療時間 医科 ● 9：00～17：00 / 歯科 ● 9：00～12：00

夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院 ● ☎22局2131