

ほけん通信

health

健康課
田原福祉センター
☎23局3515
渥美福祉センター
☎33局0386

あなたにせまる

内臓肥満症候群

肥満、血糖、血圧、中性脂肪
：ちよつと太めだなあ、高めだ
なあと気になっていませんか？

特に内臓肥満のある方が、一つ一つは治療するほどでなくても、血糖や血圧、脂質検査で異常が二つ以上あると『内臓肥満症候群』と判断されます。そして、その状態が続くと、動脈硬化が促進され、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。

●あなたは内臓肥満症候群？

内臓肥満症候群のベースとなるのは「脂肪の蓄積」、つまり肥満です。腹囲（へその位置）で判断しますが、ウエストまわ

りが特に太くなる『りんご型（内臓）肥満』の方は要注意！毎年基本健診などを受診して、あなたが内臓肥満症候群であるかチェックしてみましょう。

内臓肥満症候群の診断基準

りんご型肥満チェック

腹囲（へその高さで測定）

男性 ○ 85cm以上

女性 ○ 90cm以上



+

以下のうち2項目以上

①中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満

②収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上

③空腹時血糖値110mg/dl以上

●肥満を予防・解消しよう！

『りんご型肥満』の方は、内臓脂肪がつきやすい半面、食生活の改善や運動により、効果的に脂肪を減らすことができます。ただし、食事だけのダイエットは、体脂肪とともに筋肉まで落ちてしまうため、基礎代謝が低下し、エネルギーを燃やしやすい体にしてしまいます。逆に、運動だけのダイエットは、消費カロリーが限られているので、体脂肪を減らすのは大変です。摂取エネルギーは減らし、消費エネルギーを増やして減量にチャレンジしてみましょう！

●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） 午後1時30分～3時	田原福祉センター	妊娠届出書の発行を受けた方
	月～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時	渥美福祉センター	
パパママスクール	3月11日（土） 午前9時20分～9時30分	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
ちびっこランド	3月28日（火） 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児と保護者 育児相談、母乳相談 離乳食教室と歯科相談は予約制
子育てランド	3月17日（金） 午前9時30分～10時	和地市民館①	就園前の乳幼児と保護者 親子遊びなど ①伊良湖岬中学校区②福江中学校区③泉校区
	3月23日（木） 午前10時～10時30分	渥美福祉センター②	
	3月27日（月） 午前9時30分～10時	泉市民館③	
健康相談	3月3日（金） 午前9時30分～11時	神戸市民館	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか
	3月7日（火） 午前9時30分～11時	大草市民館	
	3月8日（水） 午前9時30分～11時	野田市民館	
	3月14日（火） 午前9時～11時30分	赤羽根福祉センター	
	3月14日（火） 午後1時～3時30分	渥美福祉センター	
	3月28日（火） 午後1時～3時30分	渥美福祉センター	
心とからだの健康相談	毎週月曜日（祝日を除く） 午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

※田原福祉センターで行う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・祝日を除く午前8時30分～午後5時）

※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

月日	当直医	電話番号
2月11日（祝）	渡会医院	☎45局2516
	津金医院	☎33局0222
	山内歯科医院	☎23局1525
2月12日（日）	金武医院	☎22局3481
	朽名医院	☎33局0162
	おおかわ歯科	☎22局4182
2月19日（日）	宮木内科	☎23局0232
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
	藤岡医院	☎32局1515
	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22局6477

月日	当直医	電話番号
2月26日（日）	かわせ小児科	☎22局1230
	岡田医院	☎37局0001
	伊藤歯科医院	☎22局1104
3月5日（日）	第2国見医院	☎23局2302
	ふくい眼科	☎22局5878
	丸山医院	☎33局0313
	すずき歯科医院	☎23局0033
3月12日（日）	國見医院	☎22局0756
	川瀬医院	☎35局1511
	佐野歯科医院	☎22局0685

診療時間▶ 医科 ● 午前9時～午後5時 歯科 ● 午前9時～正午

夜間またはかかりつけの医師が不在のときは 渥美病院▶ ☎22局2131