

まずは健診！ 守ろう血管！

☎ 健康推進課
(25) 8078

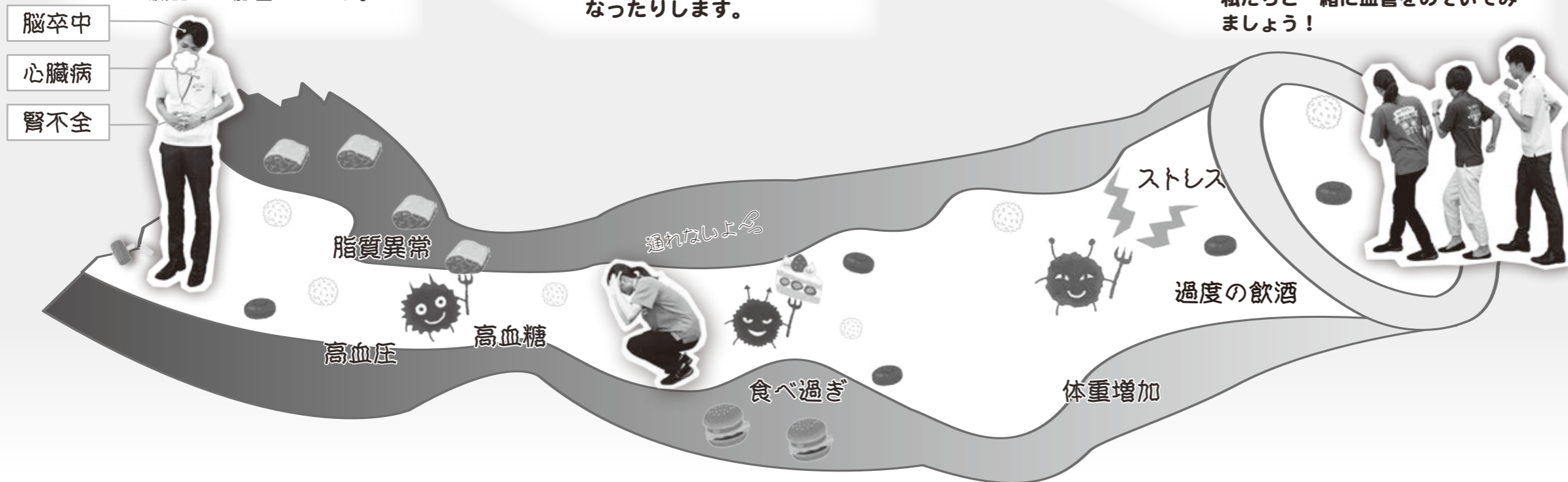
生活習慣の乱れや身体活動不足、喫煙習慣などが続くと、生活習慣病の『芽』メタボリックシンドロームを発症し、そのまま放置すると動脈硬化が進みます。動脈硬化が進むと、自覚症状がないまま血管が傷んだり、血管が狭くなったり、詰まったりします。血管を守るために、今できることを考えてみましょう。

血管ではどのような症状が起きているか知っていますか？
私たちと一緒に血管をのぞいてみましょう！

動脈硬化が進行する血管のイメージ

血管が傷む生活習慣が重なると血管が傷ついたり、狭くなったりします。

血管が傷つくと、血管が集まる臓器にも影響が出ます。



がん啓発フォーラム ～がんについて考える日～

私とがんとの出会い 「今もけっこう楽しんでいます」

がんに罹患された方の経験談をもとに、がんについての理解を深め、地域で支える取り組みについて紹介します。この機会に「がん」について考えてみませんか？

日時 | 12月1日(日)
13時30分～15時30分

場所 | 安曇川公民館

内容 | 【基調講演】
藤田瞳のキャンサーギフト
～子宮けいがんと共に～
講師：フリーアナウンサー藤田 瞳氏
【活動報告】まんまカフェ・高島市民
病院・ほっと湖西

申込先 | 健康推進課



保健師、栄養士が あなたの「しなやか血管」を 守るためにサポートします！

- ★健診データと生活習慣の関係
- ★生活習慣の改善ポイント
- ★今すぐ実践できる生活改善

一緒に
探し・見つけ・考え ます！
ぜひ、ご相談ください！



動脈硬化の進行を
食い止めましょう！



あなたの生活習慣を 今すぐチェック!!

- 運動習慣がない
- 朝食は食べない
- 野菜は苦手、あまり食べない
- 就寝2時間前に食事をする
- 間食や甘い飲み物をよくとる
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸っている
- 眠っても疲れがとれない

心配なところがある方は、 医療機関を受診しましょう

気になる症状がある方、健診結果が基準値を大きく超えている項目のある方は、医療機関にご相談ください。



メタボリックシンドロームに 該当していませんか？

- 腹囲
(男性) 85 cm以上
(女性) 90 cm以上
 - 収縮期血圧 130mmHg 以上
かつ/または
 拡張期血圧 85mmHg 以上
 - 中性脂肪 150mg/dl 以上
かつ/または
 HDLコレステロール 40mg/dl 未満
 - 空腹時血糖 110mg/dl 以上
または
 HbA1c 6.0% 以上
- 腹囲 + 2つ以上チェック
▷ 《 基準該当 》
- 腹囲 + 1つチェック
▷ 《 予備群該当 》
- 上記以外 ▷ 《 非該当 》

まずは健診を受けてチェック!!

健診では次の項目をチェックします。「基準該当」と「予備群該当」に当てはまった方は、生活習慣病の『芽』が出てきています！今すぐ生活習慣をチェックしましょう！