

9月は健康増進月間です

# お腹周りが大きい人はご用心!! 放っておくと怖い メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

よく聞くメタボリックシンドロームという言葉、お腹周りが大きいだけだと思いませんか？  
実は高血圧、高血糖、脂質異常が重なって血管が傷み、脳卒中や心筋梗塞などの突然死の可能性もある疾患を引き起こしやすい危険な状態です！普段の生活習慣を見直して、危険な病を防ぎ、健康を維持しましょう。

腹囲

男性

85cm以上

女性

90cm以上

に加えて

高血糖

脂質異常

高血圧

がありませんか？

そんな方は

脳梗塞 や 心筋梗塞

を発症しやすい状態です!!

健康課  
大串

メタボリックシンドロームの予防に、暴飲暴食を避けてバランスの良い食事、30分程度の適度な運動習慣を取り入れましょう。

自分に合った生活習慣を見つけましょう。市の健康・栄養相談や特定健診結果説明会で詳しく知ることができます。お気軽にご利用ください。

9月の健康栄養相談は

10日・24日(火)9:30~11:30  
武雄市役所

11日・25日(水)9:30~11:30  
山内保健センター

12日(木)9:30~11:30  
北方保健センター

詳しくは ▶ 健康課 ☎0954-23-9131