

9月は健康増進普及月間です～あなたの健康と生活習慣を見直してみよう！

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪に加え、高血糖、高血圧、高脂血（脂質異常）という危険因子を2つ以上持っている状態をいいます。この状態になると動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中などの循環器病や糖尿病の合併症等の発病につながりやすくなります。

メタボリックシンドローム診断基準

必須条件

内臓脂肪型肥満

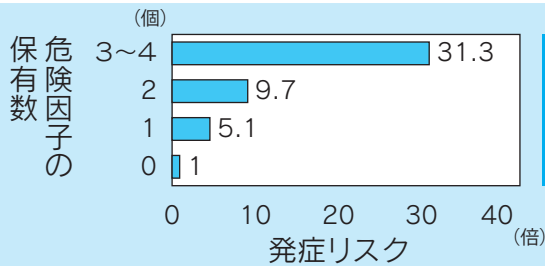
腹囲(へその高さ)
男性:85cm以上
女性:90cm以上



3つのうち2つ以上該当

- ①高脂血 中性脂肪 ……………150mg/dl以上
HDLコレステロール ………40mg/dl未満
- ②高血圧 収縮期血圧 ……………130mmHg以上
拡張期血圧 ……………85mmHg以上
- ③高血糖 空腹時血糖 ……………110mg/dl以上

あなたはメタボリックシンドロームですか？



危険因子:
高BMI(肥満傾向)、
高血圧、高血糖、
高コレステロール血症



♪ 知っていますか？ にこにこ子育て広場 ♪

「にこにこ子育て広場」は、子育ての悩みや不安を相談したり、同じ年頃のお子さんを持つ母親同士が気軽に話しをしたり情報交換のできる母親同士の交流の場として、各保健センター（国東・武蔵・安岐）で毎月1回開催しています。

どこかに出かけたいけど、子ども連れだと気兼ねをしてなかなか出かけられず家に閉じこもっていませんか？ 子育てに悩みや不安はつきものです。育児書どおりにはいかないものです。

そこで、同じような悩みを持つ母親同士、友達作りの場として、みんなで気軽に話しができる場として「にこにこ子育て広場」に来てみませんか。みんなで話して気分をリフレッシュしましょう！（日程は子育てカレンダーをご覧ください）



みんな揃ってハイポーズ☆



ねえ、一緒に遊ぼうよ！



子育てに奮闘中のママ達の参加をお待ちしています！

赤ちゃんのこと、ママのことなどみんなで楽しくおしゃべりしましょう♪

問い合わせ 国東保健センター ☎0978-73-2450