

# 保健師だよ!

## 特定健診を受けましょう!!

### メタボリックシンドロームとは?

内臓脂肪の蓄積が原因で、高血糖、脂質異常、高血圧などの動脈硬化のリスクが重なった状態を言います。

これらの危険因子の重複により動脈硬化のリスクが高くなることがわかってきました。

### 危険因子3~4つで心疾患リスクが約31倍!!!

「肥満」「高血圧」「高血糖」「高脂血症」「高コレステロール血症」の危険因子を2つ持つ人はまったく持たない人に比べて、心臓病の発症リスクが約10倍に!

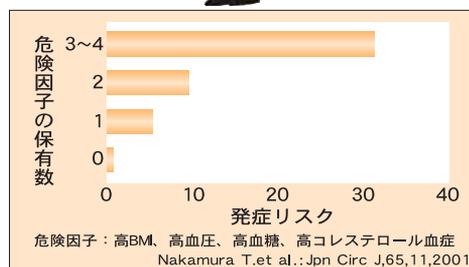
3~4つ併せ持つ人はなんと31倍にもなるんです!!

このように、たとえ異常の程度は軽くても複数の危険因子が重複しているケースでは、動脈硬化が起きやすいのです。

脂質異常

高血圧

高血糖



### メタボリックシンドロームの対策は健診を受けることから!

生活習慣病の多くは自覚症状のないまま進行していきます。健診はあなたの生活を見つめる良い機会です! 自覚症状で判断せず、まずは健診を受けましょう!

特定健診についてはご加入の医療保険者が実施することになっています。

詳しい内容につきましては、ご加入の医療保険者にお問い合わせください。

問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎ 72-6666

## お誕生日おめでとう!! -わが家の人気者- 6月



時田 晟光<sup>せら</sup>くん

- 平成20年6月24日生まれ
- 大板井1

いつもニコニコ笑顔の晟光くんお誕生日おめでとう!! これからも元気に育って優しいお姉ちゃんと仲良くね♡



山田 虹輝<sup>こうき</sup>くん

- 平成20年6月23日生まれ
- 中央1

1歳のお誕生日おめでとう。元気いっぱい、えがおのステキな虹ちゃんていてね☆



古賀 姫花乃<sup>ひなの</sup>ちゃん

- 平成20年6月28日生まれ
- 小板井2

1歳のお誕生日おめでとう♡♡ いつも笑顔でやさしい女の子に育ってネ♡パパママより♡



堀田 凌久<sup>りく</sup>くん

- 平成18年6月22日生まれ
- 大崎

お誕生日おめでとう。うみちゃんと仲良く元気に遊んでね。



田邊 穂莉<sup>みのり</sup>ちゃん

- 平成20年6月25日生まれ
- みくに野団地

1歳の誕生日おめでとう。征おにいちゃん、穂華ちゃんと一緒に遊ぶのが大好きな穂莉ちゃん。あなたの笑顔に、パパママも癒されます。



田邊 穂華<sup>ほのか</sup>ちゃん

- 平成20年6月25日生まれ
- みくに野団地

1歳の誕生日おめでとう。なんにでも好奇心いっぱいの穂華ちゃん。兄妹仲良くすくすく育って行ってね。



林 悠大<sup>ゆうだい</sup>くん

- 平成20年6月9日生まれ
- 大原

1歳おめでとう♡いつも癒されるよ。元気いっぱいお兄ちゃんと遊んでね。



岩村 俊哉<sup>としや</sup>くん

- 平成19年6月16日生まれ
- 古賀

お誕生日おめでとう。これからも元気いっぱい大きくなってね。