

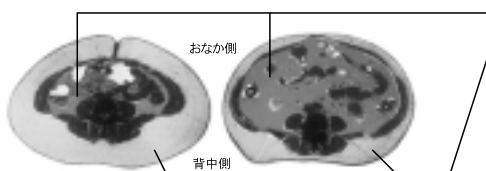
健康だより

メタボリック症候群・内臓脂肪にご用心!!

腹部肥満 (へそ周り)	男性：85cm以上 女性：90cm以上
中性脂肪	150mg/dl以上
低HDL血症	40mg/dl以下
高血圧	130/85mmHg以上
高血糖	空腹時血糖110mg/dl以上 HbA1c 5.6以上



これらのうち、**3つ以上**当てはまれば**メタボリック症候群**といわれています。これらの要因を持った人は、持たない人に比べて糖尿病、動脈硬化、心臓病、脳血管疾患等の**危険性が10倍近く高くなる**のです。



この部分が内臓脂肪です。
この部分が皮下脂肪です。

予防についてみていきましょう!!

まず大事なのは、内臓脂肪を減らすように肥満を解消する事です。

1	2	3	4
有酸素運動（ウォーキング等）で、内臓脂肪を予防しましょう!	食物繊維（きのこ類・イモ類・海草類など）を多く摂取するように心掛けるようにしましょう。	禁煙はもちろん、お酒も適切な量を守る事が大切です。	健康診査を受けましょう。（来年から健診が少し変わります）



越膳幸蔵氏より
図書寄贈される!!

先般風間浦村易国間出身の越膳幸蔵氏より、本村の公民館（図書室）へ貴重な、図書百冊以上を寄贈していただきました。

寄贈されました図書は中央公民館、下風呂公民館に配置し貸出しております。

幅広いジャンルの本ですので公民館でご覧下さい。