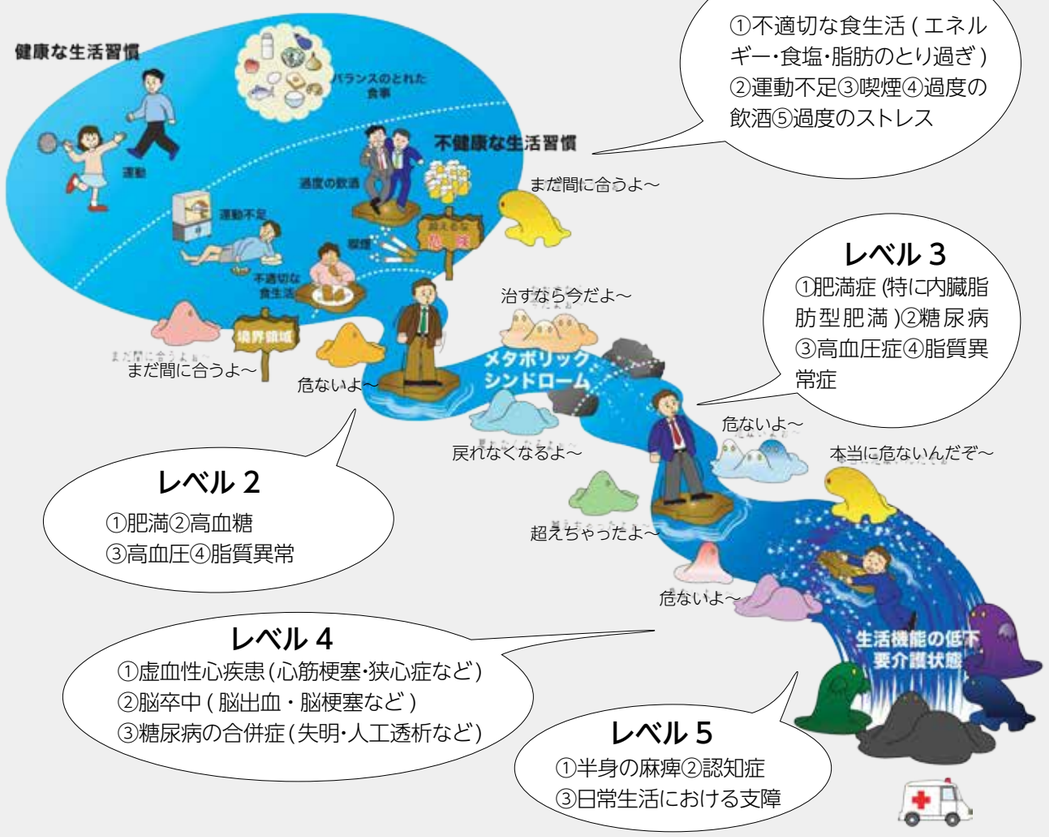
series for Healthy Life
健康って気持ちいい！
vol.43

年に1回　特定健診を受けましょう！

◆生活の乱れが全てのはじまり

生活習慣病（糖尿病・脂質異常症・高血圧症）は、ほとんどの場合自覚症状がないまま進行します。動脈硬化から心筋梗塞や脳卒中へ進行する可能性が高く、自覚症状が出るころには病気が進行し、危険な状態になっていることがあります。また、軽い肥満や高血糖の状態でも複数の症状が重なると、動脈硬化が急速に進行することもあります。

生活習慣病を川の流れに例えたイメージ



◆メタボリックシンドロームのリスクに着目した特定健診

特定健診の目的は、早い段階でメタボリックシンドロームやその危険因子を見つけ、生活習慣病の発症を未然に防ぐことです。メタボリックシンドロームとは、「内臓脂肪の蓄積」に加え、「高血圧・脂質異常・高血糖」が二つ以上ある状態のことです。内臓脂肪の蓄積は、生活習慣病の大きな要因となります。

特定健診は自分の生活を振り返るチャンスです。ぜひ年に１回特定健診を受けてください。

※特定健診は、加入の健康保険で受診方法が異なります。詳しくは加入している健康保険へお問い合わせください。

問保健センター　☎63-1133

10 月の健康づくり

ビート・コア・ウオーキング

有明優都戦略

●**日時**　1 日（火）、15 日（火）
午後 7 時～
（準備運動を含め 30 ～ 40 分ほど。雨天の場合は中止）
●**場所**　運動公園内元気ロード
●**対象**　誰でも
●**参加費**　無料
問保健センター　☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしています
愛の献血

●**8 日（火）**
▽あらおシティモール
午前 10 時～ 11 時 30 分
午後 12 時 45 分～ 4 時
●**30 日（水）**
▽荒尾市役所
午前 9 時 40 分～ 11 時 30 分
午後 12 時 30 分～ 3 時 30 分
※ 400ml のみ、体重 50kg 以上の人
問保健センター　☎ 63-1133

健 康 相 談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。
●**8 日（火）**
▽保健センター
午前 10 時～ 10 時 45 分
●**10 日（木）**
▽中央公民館（医師が対応します）
午前 10 時～ 11 時 30 分
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談を受けています。
問保健センター　☎ 63-1133

生活習慣改善教室　健康生活のための！一歩を踏み出す３日間

問保健センター
☎ 63-1133

毎年、健診を受けていますか？この教室では、健診結果から見えてくる自分の体の状態や、これからも健康でいるための方法について考えます。健診結果が気になりだしたあなた。まずは3日間、健康生活について一緒に考えてみませんか。

●**対象**
特定健診、人間ドックなどを受けた 40 ～ 64 歳の人で、血圧・血糖・血中脂質・BMI・腹囲が高めの人
●**定員**　先着 30 人
●**申込期限**　10 月 18 日（金）
●**申込方法**　保健センターへ電話申込。
●**参加費**　200 円
※治療中の人は主治医に参加の可否を確認してください。

●**講習内容**

	日時	講習内容	会場
第 1 回	10 月 24 日（木）13：30 ～ 15：30	自分をみつめる編（講話）	保健センター
第 2 回	10 月 31 日（木）9：30 ～ 13：00	食生活編（調理実習付き）	中央公民館
第 3 回	11 月 7 日（木）13：30 ～ 15：30	運動編（室内運動実技）	中央公民館

おしゃべりカフェ

毎月テーマを決めて、おしゃべりします。日頃のモヤモヤをすっきりさせてみませんか。申し込みは必要ありません。直接会場にお越しください。お待ちしています！

●**日時**　10 月 8 日（火）
午前 10 時～正午
●**場所**　エポック・荒尾（2 階和室）
●**進行**　女性相談室「こ・こ・ろほっとルーム」相談員
●**対象**　女性
●**参加費**　無料
※託児あり／要予約

テーマ
「大切な人を支えたいとき～秋冬に増える季節性うつ～」

問人権啓発課
男女共同参画推進室
☎ 63-1139　FAX 63-1197