

## 特定健診とメタボリックシンドローム 2

(前号からの続き)

**Q.** こんな生活していませんか？ あなたの生活習慣をチェック ✓ しましょう

20歳のときの体重から 10kg以上増加している
1回 30分以上の軽く汗をかく運動を週 2回以上、1年以上実施していない
日常生活において歩行または同等の身体活動を 1日 1時間以上実施していない
同世代の同性と比較して歩く速度が遅い
この 1年間で体重の増減が± 3kg以上あった
早食い・ドカ食い・ながら食が多い
就寝前の 2時間以内に夕食をとることが週に 3回以上ある
夜食や間食が多い
朝食を抜くことが多い
ほぼ毎日アルコール飲料を飲む
現在、たばこを習慣的に吸っている
睡眠で休養が得られていない

いくつあてはまりましたか？ あてはまる数が多いほど生活習慣病の危険度は上がります。



症状が出てきたら病気に気付くのでは遅すぎます。

生活習慣病の発症を未然に防ぎましょう。

ステップ 1

自分の体がどのような状態なのかを知る  
特定健診を受診

ステップ 2

特定健診で「生活習慣の改善が必要」という結果が出たら  
日頃の生活習慣を振り返り、改善スタート！



「異常なし」という結果が出たら健康的な生活習慣を続けましょう！

**1 に運動、  
2 に食事、  
しっかり禁煙**

メタボリックシンドロームの予防・改善のためには、生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすこと。運動習慣を持ち、食生活を改善し、禁煙をはじめましょう。



食べすぎ！



あなたをサポート♥  
特定健診後の「特定保健指導」  
市保健センター「健康相談」  
各種勉強会

※既に治療が必要な人は、  
医師の指導を受けましょう

7月～9月は医療機関で「40歳～74歳の国保加入者の人の特定健診」  
「75歳以上の人の後期高齢者健診」を実施中  
案内は「広報あらお」6月15日号に掲載。対象者には受診券を郵送しています。  
**特定健診を受けて、まずは自分のからだを知りましょう！**

[問] 保健センター ☎ 63-1133

## ■ 家庭介護セミナー 受講者募集 (家庭生活両立支援事業)

●日時と内容 (全3回)

① 9月13日(月) 基礎実技 (身体の動かし方・衣服の着脱)

② 9月14日(火) 食事と排泄の介助

③ 9月15日(水) 講話 (認知症の人との向き合い方)

全て午後1時30分～3時30分

●場所 働く女性の家(エポック・荒尾) 体育室

●定員 20人

●講師 ①②日本赤十字社家庭看護法指導員 ③介護施設職員

●申し込み受付 8月2日(月)～

[申・問] 働く女性の家(エポック・荒尾) ☎ 64-2884

## ■ 初級簿記講習会 受講者募集 基礎から日商3級程度

簿記は、企業活動を各種の帳票を用いて計数的に記録・整理し企業が必要とする諸表や報告書をまとめる技術です。それによって得られるデータは企業経営に大変重要な情報です。また、簿記の資格を所有している事は、進学や就職の大きな武器になります。日商簿記検定試験3級程度の実力がつく事を目標にしています。日商簿記検定試験対策として最適です。

●期間 全24日間(一部変更の可能性あり) 9月…2(木)、7(火)、9(木)、15(水)、16(木)、21(火)、22(水)、28(火)、30(木) 10月…5(火)、7(木)、12(火)、14(木)、19(火)、21(木)、26(火)、28(木) 11月…2(火)、4(木)、9(火)、11(木)、16(火)、18(木)、19(金)

●時間 午後7時～9時30分

●会場 荒尾商工会議所

●講師 国武輝喜氏(元柳川高等学校教頭(商業科))

●申し込み締切 8月25日(水)

●定員 40人(申込者が20人未満の場合は開催しない場合があります)

●受講料 会員事業所関係者6,000円、一般10,000円(テキスト代含む)

●持参するもの 筆記用具、電卓など

[申・問] 荒尾商工会議所指導課 ☎ 62-1211

## ■ 中国の高校生と一生の思い出を作りませんか! ホストファミリー募集

外務省の「21世紀東アジア青少年大交流計画(日中21世紀交流事業)」の一環で、中国から高校生22人が荒尾市にやってきます。今から約100年前、郷土の偉人・宮崎兄弟は友人の孫文(中国民主革命の父)を荒尾の自宅に招待しました。今度はみなさんがホストファミリーとして、日中友好の懸け橋になってみませんか。

●受入期間 9月11日(土)午後4時～12日(日)午後4時の1泊2日(食事3回) 謝礼有り。13日(月)には荒尾高校生と学校交流が予定されています。

※本事業は青少年交流が最大の目的ですので、同世代のご家族がいる世帯を優先させていただきます。また、会話は英語が基本ですが、筆談や身振り・手振りである程度意思疎通を図ることができます。

●申し込み期限 8月10日(火)

詳しくはお問い合わせください。

[申・問] 政策企画課 ☎ 63-1274

## ■ ジュニア野菜ソムリエ講座 受講者募集!

人気の講座が荒尾市内で受けられるチャンスです!この講座は参加希望者が多いため、講座体験説明会への参加が受講の必須条件です。希望者は必ず事前に電話予約のうえ、参加してください。

●ジュニア野菜ソムリエとは ジュニア野菜ソムリエ・野菜ソムリエ・シニア野菜ソムリエと3段階ある野菜ソムリエ養成コースの最初のステップです。野菜・果物の正しい基礎知識を習得します。修了試験に合格すると「ジュニア野菜ソムリエ」の資格が取得できます。

●講座体験説明会 8月10日(火) 午後2時～ 市役所43号会議室

●ジュニア野菜ソムリエ講座 9月1日(水)～3日(金)

●受講料 30,000円(検定料含む)

●検定試験 9月24日(金)

[申・問] 荒尾市地域再生雇用創出協議会(産業振興課内) ☎ 64-3992

## ■ 下水道排水設備責任技術者の試験が行われます

●受験者講習会日時 10月1日(金) 午前10時～午後3時(希望者のみ)

●場所 熊本市 アスパル富合(富合総合支所隣)

●受験講習受講手数料 3,000円(受験講習テキスト代2,000円。希望する人のみ) ※講習会時に振込用紙を配布。事前に郵送を希望する場合は別途500円必要

●試験日時 10月17日(日)、午前9時30分～11時30分

●会場 熊本市 熊本大学

●受験手数料 6,000円

●申し込み受付期間 8月10日(火)～31日(火) ※郵送の場合8月31日の消印有効。持参の場合は8月31日午後5時まで

●申し込み先 (財)熊本市下水道技術センター 〒862-8620 熊本市水前寺6丁目2-45(持参の場合、月～金の午前8時30分～午後5時まで) ※申込用紙は荒尾市下水道課にあります。受験資格についてはおたずねください。

[問] 下水道課 ☎ 64-2700

## ■ 趣味の講座(後期) 受講生募集

翻訳の世界を垣間見てみませんか。翻訳に必要な最低限の知識と技術をお伝えします。

●講座名 翻訳超入門講座

●開催日 第4土曜、午前10時～正午

●定員 12人

●講師 徳山和栄氏

●開講日 9月25日(土)を予定

●会場 中央公民館B室

●受講料 6,000円(6カ月分)

●準備物 英英辞書、筆記用具、ノート <http://kasshige.jimdo.com>

●受講学力目安 英検3級程度以下、TEOIC365点程度以下

●受付期間 8月2日(月)～16日(月)

●申し込み方法 来館またははがきにて

[申・問] 中央公民館 ☎ 62-0051