

# すこやかたより

保健センター  
通信

TEL(48)1111  
(内311・312)

## 『めだせ☆おなかスッキリ教室 ～メタボリックシンドローム予防教室～』 参加者を募集

今話題になっているメタボリックシンドロームとは肥満、高脂血症、高血圧、糖尿病のうち、肥満を含む3つ以上を併せ持つ状態のことを言います。この状態は動脈硬化を招きやすく、心臓病や脳卒中を起こす危険性が高まります。これらは内臓に貯まった脂肪が原因です。

最近太り気味な方、おなかのぜい肉が気になる方は本気でシェイプアップをしませんか。

対象:65歳以下の方で、右記のチェック項目が一つでも**【要注意】**になった方。

場所 保健センター(10月4日のみ、あいち健康プラザ)  
定員 30人(定員になり次第締め切ります。)10月4日あいち健康プラザでの回のみ、希望者先着20人  
料金 10月4日にあいち健康プラザで受講される方のみ

5,000円(内訳:受講料3,600円+バイクング実習代1,400円)  
申込期限 9月7日(金)  
申込先 保健センター  
☎(48)1111(内311・312)  
通院中の方は主治医に相談してから申し込みください。

### あなたの体型を チェックしてみよう

BMI 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=25以上 **【要注意】**

腹囲 ヘその周りのサイズ(一番くびれているウエストとは違います。)男性で85cm以上、女性で90cm以上 **【要注意】**

### 日 程 表

日 時	内 容・講 師	持 ち 物
9月27日(木) 13:30~15:30	講話:『メタボリックシンドロームってなあに』 ～原因と予防について学ぼう～ 講師:ハーブ内科皮フ科 竹内 秀俊医師 オリエンテーション	筆記用具
10月4日(木) 9:00~16:00 (集合時間8:20)	あいち健康プラザ一日体験教室 ・健康度評価・バイクング実習など あいち健康プラザに行きます。希望者先着20人 保健センターから送迎バスが出ます。	料金5,000円 室内用シューズ 朝食など
10月12日(金) 10:00~11:30	栄養編 講話『何をどれだけ食べたらいいの』 講師:岡本 和代 管理栄養士	筆記用具
10月18日(木) 10:00~11:30	運動編 『なぜ体を動かす必要があるの』 講師:サンフェローズ 伊藤 敦子先生	運動のできる服装
10月31日(水) 9:45~11:30	運動編 『体を動かすって楽しい』 講師:サンフェローズ 伊藤 敦子先生	運動のできる服装
11月14日(水) 10:00~11:30	運動編 『これならできそう 手軽な運動と体操』 講師:サンフェローズ 伊藤 敦子先生	運動のできる服装
11月28日(水) 9:45~11:30	運動編 『体にいい運動とは』 講師:サンフェローズ 伊藤 敦子先生	運動のできる服装
12月12日(水) 10:00~11:30	栄養編 講話『絶対太りたくない 年末年始』 講師:岡本 和代 管理栄養士	筆記用具
12月26日(水) 10:00~11:30	運動編 『運動した効果はどうか』 講師:サンフェローズ 伊藤 敦子先生	運動のできる服装
1月16日(水) 9:45~11:30	運動編 『必見!運動を続けるためのコツ』 講師:サンフェローズ 伊藤 敦子先生	運動のできる服装
2月5日(火) 9:45~11:30	まとめ 『運動をして健康寿命を延ばそう』	筆記用具

会場は、10月4日以外すべて保健センターです。  
原則、全日程出席できる方を優先します。

### 腹囲の測り方

