



## メタボリックシンドロームとは？

「メタボ」という言葉をご存じですか。「メタボ」とは、正式には「メタボリックシンドローム」といい、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれます。腹周りに内臓脂肪が蓄積されることによって、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が重なっている状態のことをいいます。生活習慣病が重なることにより、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気になる可能性が高くなります。

「メタボ」は、日頃の生活習慣を見直すことで予防ができます。以下の点に注意して生活してください。

### ■食事

- ▽欠食せず1日3食取る
- ▽アルコールは適量にする
- ▽味付けを薄めにする
- ▽よく噛んで、ゆっくり食べる
- ▽腹八分目を心がける
- ▽脂っぽい料理を控える
- ▽間食や甘いものを控える など
- ※ 食事を減らすときには、栄養が偏らないようバランスに気を付けましょう。



### ■運動

- ▽ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動をする
- ▽ストレッチなどちょっとした時間を生かして運動習慣を身に付ける
- ▽筋肉トレーニングで基礎代謝を上げる
- ▽エレベーターを控えて階段を利用する など

日常生活の中で積極的に体を動かし、筋肉を鍛え、習慣にすることが、内臓脂肪を減らすことにつながります。

### ■その他

- ▽ストレスを解消する
- ▽禁煙をする など

ストレスや精神疲労は、メタボリックシンドロームの危険因子です。規則正しい生活、十分な睡眠、運動などで、上手に解消しましょう。喫煙は、メタボリックシンドロームを悪化させます。まずは禁煙に取り組み、悪化を防ぎましょう。

予防のポイントとして、食事・運動・その他の3つを挙げました。内臓脂肪を減らすには、「食事のみ」や「運動のみ」ではなく、3つをバランスよく実行することが有効です。無理はせず時間をかけて行ってください。

## がん検診の予約を受付中

日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで死亡しています。がんは早期であれば治せる可能性も高くなります。自覚症状がきっかけで見つかる進行がんは、治療でかかる負担が非常に大きくなります。早期発見のためには定期的な検診がおすすめです。日程などは次ページの保健ガイドをご覧ください、予約してください。

### ■検診の種類・対象者・料金

種類	対象者 (令和4年度に迎える年齢)	検査内容	料金
胃がん	40歳以上、男女	バリウムを飲んだX線撮影	1,000円
大腸がん		便潜血反応検査	500円
乳がん	20~39歳以上、女性	超音波	1,200円
	40歳以上、女性	マンモグラフィ	
子宮頸がん	20歳以上、女性	内診+子宮頸部細胞診検査	700円
前立腺がん	50歳以上、男性	血液検査(PSA値測定)	600円
骨密度	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳を迎える女性	かかとの超音波検査	1,000円

### ■注意事項

- ▽レディースがん検診は、40歳以上の女性で、胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診のうち3種類以上を希望する方が対象です。
- ▽子宮頸がん検診は、月経中・妊娠中の方は受診できません。
- ▽授乳中の方、断乳後1年未満の方の乳がん検診は、医療機関で受診してください。
- ▽コロナワクチン接種後、腋窩リンパ節が腫れることがあるため、乳がん検診はコロナワクチン接種前または接種後6週間以降に受けることを推奨します。

