

特定保健指導でメタボリックシンドロームを改善

内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上を併せ持った状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。また、併発することで、動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中といった重篤な病気を引き起こす危険性が高くなります。

特定健診・特定保健指導を受けましょう！

平成20年度から40歳以上の方に対して、メタボリックシンドローム（メタボ）に着目した生活習慣病予防のための、特定健診・特定保健指導が実施されています。

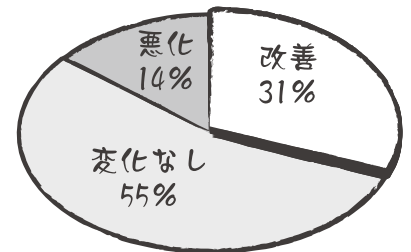
特定保健指導ではメタボ改善の必要ありと判定された人に対し、生活習慣改善の目標を設定し、実行していくお手伝いを保健師や栄養士が担当しています。

西条市の国民健康保険加入者を対象とした平成20年度特定健診では、8,183人が受診し、1,350人がメタボ改善の必要ありと判定され、そのうちの384人が特定保健指導「すとおぶメタボ」に参加して生活習慣改善に取り組みました。

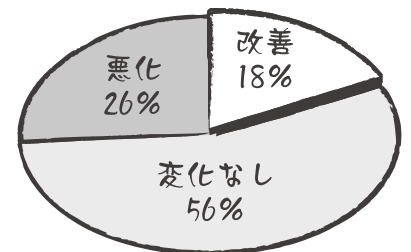
この特定保健指導では、31%の方が翌年度の健診結果で改善（メタボ該当者が非該当になるなど）するといった効果が現れています。（グラフ参照）

年に一度は特定健診を受け、自分の生活習慣を振り返り、メタボと判定されたら特定保健指導を利用して健康的な生活習慣を身に着けましょう。

「すとおぶメタボ」参加



「すとおぶメタボ」不参加



※上段グラフは平成20年度「すとおぶメタボ」に参加した384人のうち、平成21年度特定健診を受けた272人の調査結果です。下段グラフは平成20年度「すとおぶメタボ」不参加の966人のうち、平成21年度特定健診を受けた636人の調査結果です。

乳がん検診・子宮頸がん検診を受診していますか 今年度、まだ受診されていない方はお急ぎください！

総合健診の「乳がん検診」と「子宮頸（けい）がん検診」の開催日程を追加して実施します。
平成22年度の各検診の対象となる方で、まだ受診されていない方は、ぜひ受診してください。

各検診は予約制です。定員になり次第、申し込みを締め切ります。

対象者

- 乳がん検診：30歳以上の女性で、明治～昭和の偶数年生まれの方
- 子宮頸がん検診：18歳以上の女性
- ※上記年齢は平成23年3月31日現在
- 平成22年度に送付した各検診の「無料クーポン券」をお持ちの方
- ※無料クーポン券の送付対象年齢（下記年齢は平成23年4月1日現在）
- 乳がん検診：41・46・51・56・61歳
- 子宮頸がん検診：21・26・31・36・41歳

検査内容

- 乳がん検診：マンモグラフィー
- 子宮頸がん検診：視診・細胞診

場所・申込先	日 程		受 付 時 間	
			乳がん検診	子宮頸がん検診
中央保健センター	2月4日(金)	午前	8時30分～11時	8時30分～11時
		午後	—	—
	2月7日(月)	午前	8時30分～11時	—
		午後	13時10分～14時	13時10分～14時
2月9日(水)	午前	8時30分～11時	8時30分～11時	
	午後	—	—	
東予保健センター	2月14日(月)	午前	8時30分～11時	—
		午後	13時10分～14時	13時10分～14時
	2月21日(月)	午前	8時30分～11時	—
		午後	13時10分～14時	13時10分～14時

※子宮頸がん検診の診察時間は、午前は9時、午後は13時30分から開始します。