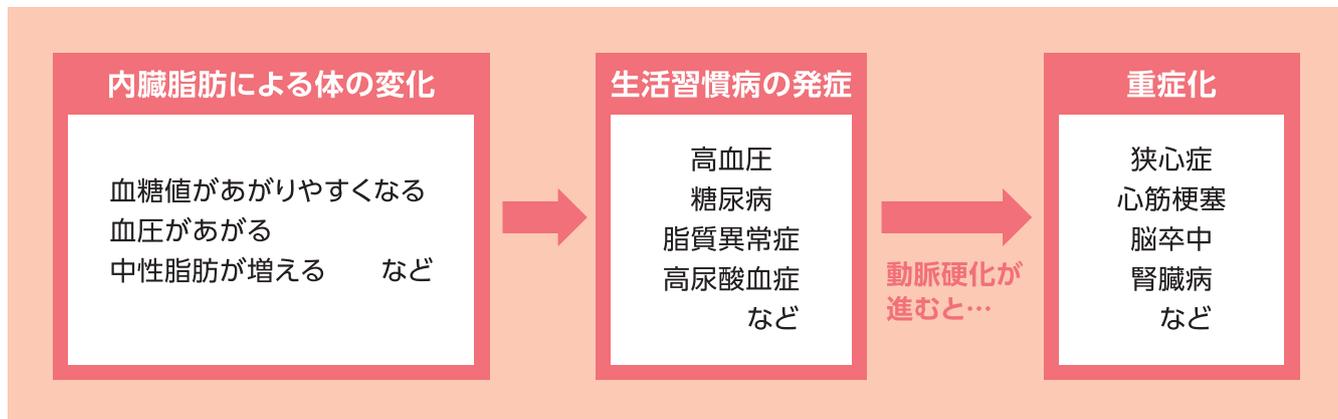


## 「少しだけ高い」に注意! 健診を受けて心血管病のリスクをチェックしよう!

岡市 健康づくり課 ☎53-5125 ㊟53-5128

特定健康診査(特定健診)ではメタボリックシンドローム判定のために腹囲を測定します。

おなか周りの脂肪(内臓脂肪)が「生活習慣病を発症しやすい体かどうか」を判断する目安になり、内臓脂肪が貯まって体の変化が起これると「メタボリックシンドローム」と判定されます。



### Check !

内臓脂肪には「貯まりやすく減りやすい」特徴があり、短期間で体重が増えた場合に内臓脂肪が増えやすくなります。もともと**太りにくい体質の人**は特に注意が必要です!

### 【メタボリックシンドローム診断基準】



メタボリックシンドロームは「**心血管病を起こしやすい状態**」です。医療受診が必要となるほどの異常値がなくても、「少しだけ高い」血糖値や血圧、血中脂質のほか、喫煙やストレスが合わさると、心臓の血管や心筋が傷み、**狭心症や心筋梗塞**などの大きな病気につながる可能性があります。

あなたの健診結果に「**少しだけ高い**」数値はありませんか?

内臓脂肪を減らすことで「**少しだけ高い**」数値を改善し、心血管病を予防することができます!



▲ご予約はコチラ

9~10月は予約枠に  
空きがあります!

**特定健診の予約受付中!**

生活習慣病の発症・重症化予防のためにも、身体の状態を確認しましょう。

▼電話予約はコチラ▼

市 健康づくり課 ☎53-5125 (平日:8時30分~17時15分)