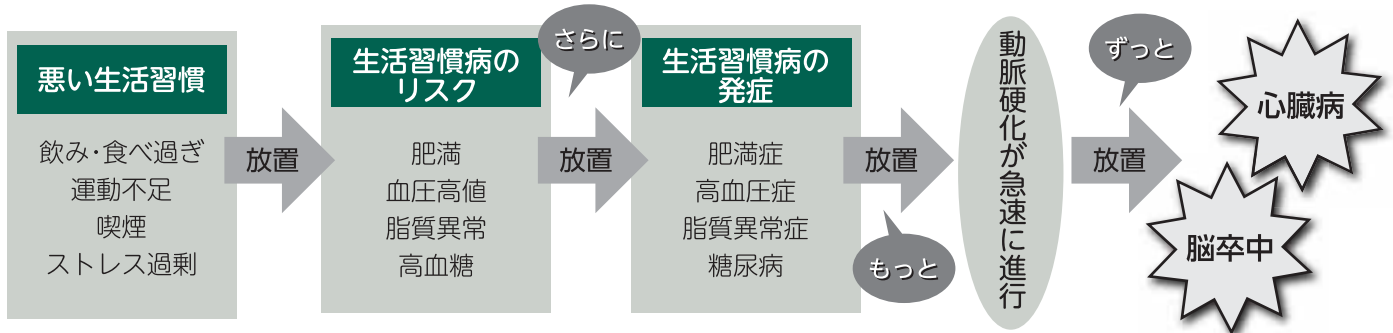


健診結果を  
チェックして

# メタボリックシンドローム 予防のために生活習慣の改善を!

特定健診は生活習慣病と深く関わる、メタボリックシンドロームを早い段階で見つける健診です。メタボリックシンドローム（メタボ）とは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として、血圧高値、脂質異常、高血糖が引き起こされ、これらを複数あわせ持つことで動脈硬化が急速に進行する状態です。



特定健診でメタボの危険性がある方には特定保健指導のご案内を送付します！特定保健指導には2種類あります。

対象の方には  
ご案内が届きます。  
必ず受けましょう！

**動機づけ支援**  
メタボのリスクが中程度の人に対し、生活習慣改善のための行動目標の設定や行動計画の作成を行い、生活習慣改善のための取り組みを継続的に進めるように保健師や栄養士が支援します。

**積極的支援**  
メタボのリスクが高い人に対して、生活改善のために主体的な取り組みができることを目標に、保健師や栄養士が3カ月以上の定期的・継続的な支援を行います。

健診で少しでも身体の異常が見つかったら、医師などの指導を受けたり、健康相談・健康教室などに参加し、食生活や運動、ストレス、飲酒、喫煙などの生活習慣を改善していきましょう！

問 保健センター ☎364-4786

## 一軒一灯運動にご協力を



市では現在、「一軒一灯運動」に取り組んでいます。これは、各家庭で玄関灯や門灯を一晩中点灯し、犯罪者が活動しにくい環境を作る防犯ボランティア運動です。

犯罪者、特に窃盗犯（空き巣など）は暗がりを好んで活動します。周囲に明かりが少なく、夜間ともなればより危険は増加します。

逆に、夜でも明るければ犯行を未然に防げる可能性は高くなります。また、一軒一灯運動が盛んな町内では、町全体で防犯活動に参加していることが自然と外部に発信されます。こういった情報は、犯罪を抑止する効果があり、さらに町全体で取り組むため防犯意識も自然と高まります。

電気料金は、20Wの電球を約12時間点灯した場合、1カ月で約150円となります。防犯、事故防止などに大きな効果が見込めます。みなさんの取り組みで、地域を犯罪から守りましょう。

問 市民安全課 ☎364-1111 (内線244)

## 吉番館にミニショップ「そるてい吉番館」がオープン

吉番館庁舎1階東側入口に、障害を持つ方々が運営するミニショップ「そるてい吉番館」がオープンしました。火曜日から金曜日のお昼時を中心に、事業所で生産したクッキーやお団子、お弁当、総菜パンなどを販売しています。ご来店お待ちしております。

