

健康な体を目指す術！

沼津市は、40歳以上の男性の40.3%、女性の12.5%がメタボリックシンドローム該当者または予備群となっており、県全体と比べて多くなっています。

普段の生活を見直し、健康な体を目指しましょう。

健康のために、これだけは知っておきたい メタボリックシンドロームの予防・改善術

メタボリックシンドロームとは、

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪症候群とも呼ばれ、食べすぎ、運動不足等の不健康な生活が内臓脂肪の蓄積をまねき、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスク（危険度）が高まっている状態のことで、心臓病や脳血管疾患等の恐ろしい病気につながります。

【メタボリックシンドローム診断基準】

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上当てはまる人

予防・解消するには、

- 3食きちんと摂りましょう。夕食の時間は早めに。
- 歩く習慣を普段から身に付けるようにしましょう。
- 体重や腹囲を意識して測ることも効果的！



内臓脂肪セルフチェック

◆該当項目が多いほど要注意です

- 朝食の欠食、寝る前の飲食がある
- 早食いで、食べる量が多い
- 外食、インスタント食品をよく食べる
- 漬物等、塩分の多いものを毎日食べる
- 甘い物等、間食を毎日とる
- 脂っこい物をよく食べる
- アルコールをほぼ毎日飲む
- 運動はめったにしない
- タバコを吸う
- 体重が増えてきた、お腹が出てきた

他にも気をつけるポイントがあるので、お気軽に保健センターまでご相談ください。

お問い合わせ 健康づくり課（保健センター）
電話 055-951-3480



沼津市立病院の人間ドックが新しくなります。



人間ドックを受けて
自分の体を知ろう！

沼津市立病院では、平成30年度から利用者が自分に合った検査項目を自由に選択出来る「オーダーメイド型」の人間ドックを開始します。

検査項目を削除、変更、追加することが出来るので、料金を抑えたり気になる項目を重点的に調べることも可能です。

人間ドックは、メタボリックシンドロームをはじめとする病気の早期発見や、予防・改善につながります。健康に過ごすためにも、受診をお勧めします。

お問い合わせ 市立病院事務局 医事課
電話 055-924-5100（代表）