

# ひがし

区民のページ 2009年 12月

【編集】

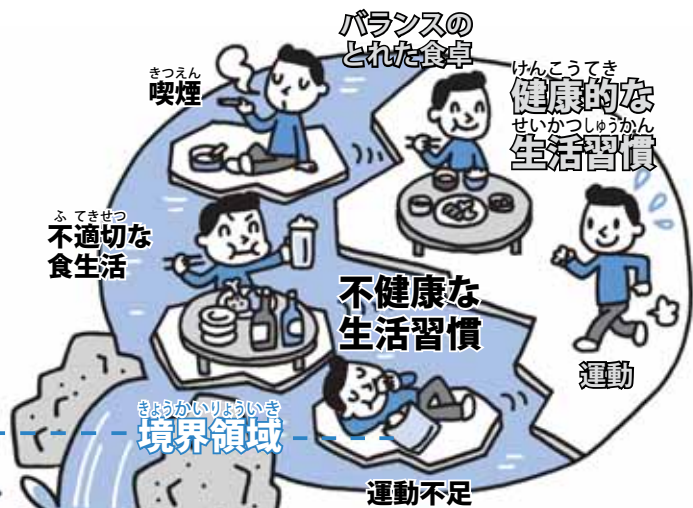
東区役所総務企画課広聴係  
〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目  
☎741-2400 FAX 742-4762  
E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

- 東区民ホームページ「ようこそひがしく」  
<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>
- 東区広報番組「東区情報ひろば〜タッピ〜通信」  
さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)  
毎週水曜日午前10時30分〜40分

特集

## 始めよう健康習慣 さよならメタボ

皆さんは生活習慣病について、関心を持って生活していますか？  
生活習慣病は図の「川の流れ」のように進行し、放っておくと最終的に心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる深刻な症状を発生してしまいます。生活習慣病の多くは、メタボリックシンドローム（メタボ）がかかわることが多く、正しい生活習慣を身に付けて、メタボを解消・予防することが大切です。現在メタボの人はもちろん、そうでない人も生活習慣を見直し、健康について考えてみましょう！



メタボリックシンドローム

境界領域

肥満症  
高血圧症・糖尿病  
脂質異常症

心筋梗塞・脳卒中  
糖尿病の合併症

障がいなど、生活機能の低下 要介護状態

