

メタボリック
シンδροームの
講演会と講座

内臓脂肪の過剰な蓄積と高血圧などの要因が結びつくと血管が詰まり、脳梗塞・心筋梗塞など、生命にかかわる病気になるやすい状態(メタボリックシンδροーム)になることが分かってきました。

厚生労働省による「平成16年国民健康・栄養調査」では、40歳以上の男性では5割、女性では2割の方がこの状態になっている強い疑いがあるという結果が出ています。

保健センターでは、メタボリックシンδροームについての講演会と、予防のための3回連続の講座を行います。

講演会

- ◆テーマ 「内臓脂肪の減らし方教えます」メタボリックシンδροームって何?」
- ◆講師 石井 純医師(北海道社会保険病院糖尿病・代謝内科部長)。
- ◆日時 6月14日(水)午後1時30分～3時(開場午後1時)。
- ◆会場 区民センター2階大ホール。
- ◆定員・費用 120人。無料。
- ◆申込方法 当日、直接会場へお越しください。先着順。

講座

◆日程・会場 左表の通り。

日時	会場	内容
① 6月23日(金) 午前10時～11時50分	区民センター2階視聴覚室	講話 「メタボリックシンδροーム」 健康チェック
② 6月30日(金) 午前10時～正午	区民センター2階視聴覚室	講話 「自分の食生活チェック」 ヘルシー定食試食
③ 7月6日(木) 午前10時～11時50分	区民センター2階大ホール 月寒公園	講話 「有酸素運動について」 屋外ウオーキング

- ◆対象 区内にお住まいの40～64歳の方で、医師による運動制限をされていない、3回通して参加できる方。
- ◆定員・費用 30人。無料。
- ②のヘルシー定食代金(500円)は自己負担となります。
- ◆持ち物 健康手帳(お持ちの方のみ)、運動しやすい服装、運動靴(③のみ)。
- ◆申込方法 6月12日(月)～20日(火)の午前9時～午後5時に、電話で左記へお申し込みください。先着順。なお、上記講演会会場でも受け付けします。
- (申込先・詳細)保健センター健康・子ども課健やか推進係
内線527・524・518

地域健康づくりサポーター研修

区では、毎年健康づくりを考える地域のサポーターを養成しています。今年度は、楽しみながら地域にウオーキングを広める方法を勉強する研修です。研修は6回1コースで、継続して参加できる方を募集します。

日時	時間	会場	内容
6月29日(木)	午後1時15分～3時30分	保健センター2階講堂	仲間づくりとオリエンテーション
7月11日(火)	午後1時15分～3時30分	保健センター2階講堂	グループワーク演習～リーダーシップ訓練～
7月24日(月)	午後1時15分～3時45分	月寒公園ほか	ウオーキング演習～モデルルート探訪～
7月31日(月)	午後1時15分～3時30分	保健センター2階講堂	マップづくり演習～見どころとクイズをつくる～
8月25日(金)	午後1時15分～3時30分	保健センター2階講堂	イベント企画演習～「1日だけ歩く会」を企画しよう～
10月23日(月)	午後1時15分～3時30分	区役所4階A・B・C会議室	振り返りと今後のための意見交換

- ◆対象 区内にお住まいの方。
- ◆定員 20人(先着順)。
- ◆受講料 無料。
- ◆申込方法 6月12日(月)～23日(金)の午前9時～午後5時に下記までお申し込みください。
- (詳細)保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線516・530

地区健康相談(無料)

内容は、血液検査(40歳以上)、血圧測定、尿検査、胸部X線撮影(40歳以上)、心電図検査(40歳以上で医師が必要と認めた場合。検査料1,200円が必要)です。新たに介護予防健診を始めます。65歳以上の方は問診後、医師が必要と認めた場合、口腔健診などを実施します。

地区	実施日	受付時間	実施会場
福住	6月29日(木)	午前9時～11時	福住地区会館(福住1-4)
西岡	7月4日(火)	午前9時～11時	西岡会館(西岡4-5)
	7月5日(水)	午前9時～11時	
月寒	7月4日(火)	午後1時30分～3時	月寒公民館(月寒中央通7)
	7月5日(水)	午後1時30分～3時	月寒東会館(月寒東3-5)
中の島	6月29日(木)	午後1時30分～3時	中の島第三区会館(中の島2-10)

※受診される方で次のいずれかの条件に当てはまる方は、希望により肝炎ウイルス検査(B型・C型)を受けることができます。①節目健診…40・45・50・55・60・65・70歳の方(健診当日の満年齢とします)。②「過去に肝機能異常を指摘されたことのある方」および「広範な外科的処置を受けたことのある方または妊娠・分娩で多量の出血をしたことのある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方」。

※検査費用は、B型・C型両方の場合400円、C型のみ場合350円、B型のみ場合100円になります。

(詳細)保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527