

## 健康づくりは食生活から ～適切な食生活のススメ～

健康な体は、充実した毎日を送るためのキーポイント。  
健康で元気な毎日を送るためにも、食生活を考えてみませんか。

▶親子で楽しむおやつづくり（中島児童会館にて）



▲食生活改善推進員による「伝達料理講習会」



◀東北・苗穂・東地区食育講座

### あなたは大丈夫？～メタボリックシンドロームがチェックしてみよう～

#### メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満に加え、右3項目のうち2つ以上該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

#### 内臓脂肪型肥満

ウエスト値（腹囲）が、  
男性の場合85cm以上  
女性の場合90cm以上

+

**血清脂質：** 中性脂肪値が150mg/dl以上 または HDLコレステロール値が40mg/dl未満  
**血糖値：** 空腹時血糖値が110mg/dl以上  
**血 圧：** 収縮期血圧が130mmHg以上 または 拡張期血圧が85mmHg以上



編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎(011)231-2400(内線224) FAX(011)231-6539

中央区役所	〒060-8612	南3西11	☎231-2400	中央区民センター	〒060-0062	南2西10	☎271-1100
中央保健センター	〒060-0063	南3西11	☎511-7221	旭山公園通地区センター	〒064-0809	南9西18	☎520-1700
中央土木センター	〒060-0012	北12西23	☎614-5800				

「区民のひろば～中央区からのお知らせ～」 ラジオノスタルジア（FM78.6MHz） 毎週月曜午後0時30分～  
「中央区だより」 ラジオカロスサッポロ（FM78.1MHz） 毎週金曜午前10時10分～