

## 健康診査の おすすめ

ビールのおいしい季節がやってきました



メタボ君

仕事が終わった後のビールがいつそうおいしい季節になってきましたね。でも、お腹まわりが気になって・・・という方も。

お腹まわりが太いからといって、すぐ「メタボ君」になるわけではありません。血糖が高かったり、中性脂肪が高かったり、血圧が高かったりという要因をあわせもった方を「メタボリックシンドローム」といいます。それを発見するのが「健康診断」です。自分の健康を1年に1回はチェックして、**気持ちよく、おいしいものを食べませんか。**

ここをチェックしましょう。

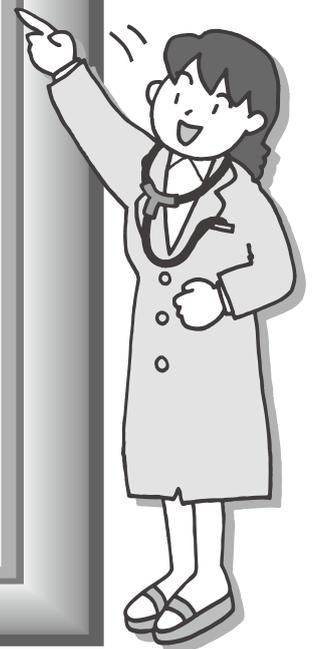
・**中性脂肪**：中性脂肪は、主にエネルギーとして利用され、余りは、脂肪として蓄積されます。肥満などによって数値が高くなり、動脈硬化の発症・進行を促進します。

基準値 150mg/dl未満

・**空腹時血糖**：血糖とは血液中のブドウ糖のこと。食事に含まれる糖質は、消化吸収によってブドウ糖に分解され血液の中に入ります。血糖値が高い状態を維持していると、糖尿病と診断されます。

基準値 100mg/dl未満

まだまだありますが、詳しくは、保健福祉グループまでお問い合わせください。



## 高浜市国民健康保険加入者の方へ

市内医療機関で、「特定健康診査」を実施しています。

9月末までですので、早めに予約して受けてください。この機会を逃すと、1年後になってしまいます。

**気になりませんか、あなたの LDL (悪玉) コレステロール値。**

【問合せ先】 保健福祉グループ ☎52-9871