



メタボの身体！！

メタボリックシンドロームかどうかチェックしてみましょう

腹部肥満
 (内部脂肪の蓄積)
 腹囲 (おへその高さ)
 ◆男性 85cm 以上
 ◆女性 90cm 以上



①血清脂質異常
 ◆中性脂肪値 150mg/dl 以上
 ◆HDL コレステロール値 40mg/dl 未満

②高血糖
 ◆空腹時血糖値 110mg/dl 以上

③高血圧
 ◆最高血圧 130mmHg 以上
 ◆最低血圧 85mmHg 以上



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、腹囲に加え、①脂質異常、②高血糖、③高血圧値のうち2つ以上をあわせもつ状態をいいます。それぞれが、まだ病気ではない状態でも重なることによって命にかかわる心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすくなります！

心配な方は、食生活から見直してみませんか？

栄養相談日のお知らせ

石巻市では毎月第1月曜日、栄養相談を開催しています。
 家族や自分の食生活で気になることや困っていることを気軽に相談してください。

時間 午前 10 時から 12 時まで
 1 人約 40 分 (要予約)
対象 市内在住の方ならどなたでも
場所 保健相談センター 3 階 栄養指導室
日程 12/5 月)
 H24 1/16 (月)、2/6 (月)、3/5 (月)

申し込みは、石巻市健康部健康推進課
 電話 95-1111 (内線 2428)

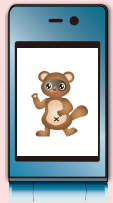
※栄養相談日は、平成 24 年度変更になる可能性がありますので、詳細は健康推進課までお問い合わせください。

簡単メタボチェック！

携帯電話・パソコンから気軽にメタボチェックができます！



日頃の活動量、食物（過食・偏食）などの簡単なチェックであなたのメタボレベルがイラストになって出てきます。今すぐチェックして見ませんか？



携帯電話は
こちらから

パソコンは
こちらから



携帯・WEBで

簡単にアクセス!すぐわかるこころと身体の状態!

こころと身体のセルフチェック ためしてみませんか? さあ、早くチェック!



こころと身体の健康維持・増進のため、「こころと身体のセルフチェック」サービスを開始いたしました。気軽に、パソコン、携帯電話からチェックできるシステムです。

生活習慣病の予防にお役立てください

メタボチェック

♥ あなたのメタボ度が一目でわかります

簡易なメタボセルフチェックシステムです。レベルが5段階になって現れます。あなたのメタボ度はどのくらい?

活動量チェック

♥ 日頃の運動不足がどれだけなのかわかります。

生活習慣病を予防するためには、1週間に必要な身体活動量が必要です。まずは、あなたの身体活動量をチェックしてみましょう!!

引き算ダイエット

♥ 一日に一つのアドバイスを実践するだけでOKです。

ダイエットしたいけど、どうやっていいのかわからない人に、運動と、カロリー計算によってダイエットのアドバイス。



QRコード

▼ パソコンはこちらから

http://fishbowlindex.net/ishinomaki/8E3vbp_xhFeAmJ7fWp9R.Q/menu.pl

携帯電話はこちらから ▶

あなたはこころに疲れを感じませんか?

こころの体温計



本人モード

♥ ご自身のストレス度・落ち込み度がわかります。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

家族モード

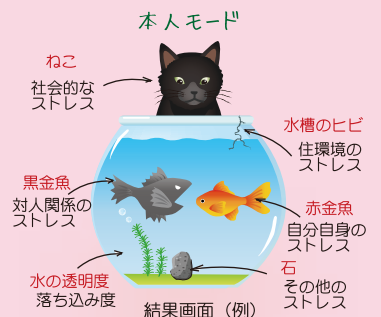
♥ 大切なご家族を守るために代わりにチェックします。

大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。ご家族の心の健康状態が気になる方におすすめします。

赤ちゃんママモード

♥ 赤ちゃんのお母さんのストレス度をチェックします。

産後の女性の不安なこころの健康状態を簡単にチェックします。



家族モード



携帯電話はこちらから ▶



QRコード

パソコンはこちらから ▶ <https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>

※こころの体温計 ご利用にあたって

利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。) 個人情報への入力は一切不要です。

自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。