



HPアドレス ●<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>

携帯電話 ●<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/mobile/>

スマートフォン・タブレットから検索できます。

発行●西東京市

編集●企画部秘書広報課 〒188-8666 東京都西東京市南町5-6-13

やさしさとふれあいの西東京に暮らしまちを楽しむ

参加しませんか 西東京メタボすっきり大作戦



西東京市国民健康保険では、メタリックシンドロームおよび生活習慣病予防対策として「国保ヘルスアップ事業」を実施します。ぜひ、ご自身の健康づくりにご活用ください。

健康年金課 保(☎438 - 4021)

メタリックシンドローム (内臓脂肪症候群)って何？

内臓脂肪の蓄積に加え、高脂血症・高血圧・高血糖といった生活習慣病を2つ以上持っている状態をいい、メタリックシンドロームになると心筋梗塞や脳梗塞といった大きな病気につながります。



CHECKしてみよう

内臓脂肪型肥満

腹囲(おへその高さで測る)

男性 85cm以上

女性 90cm以上



左の内臓脂肪型肥満に加え、下記の項目に2つ以上あてはまるとメタリックシンドロームです

血糖

空腹時血糖が110mg/dl以上

血圧

収縮期血圧130mm Hg以上、または拡張期血圧85mm Hg以上

血清脂質

中性脂肪が150mg/dl以上、またはHDL40mg/dl未満



あなたはどっちにする？

国保ヘルスアップ事業

対象となる方

西東京市国民健康保険被保険者で20～64歳以下の方

肥満が気になる方

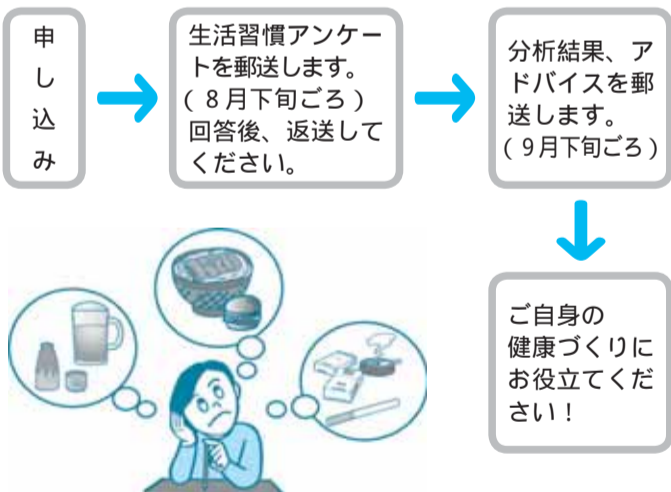
健康診断等で高血圧、高脂血症、糖尿病で注意が必要といわれている方(現在治療中の方は除く)

医師から運動を止められていない方

Aコース マイライフチェック

定員70人
(抽選)

生活習慣アンケートに答えて、食生活、運動習慣など、あなたの健康度をざっくり分析。後日、メタリックシンドローム改善に向けたアドバイスを郵送します。



Bコース ヘルスアップ教室

定員30人
(抽選)

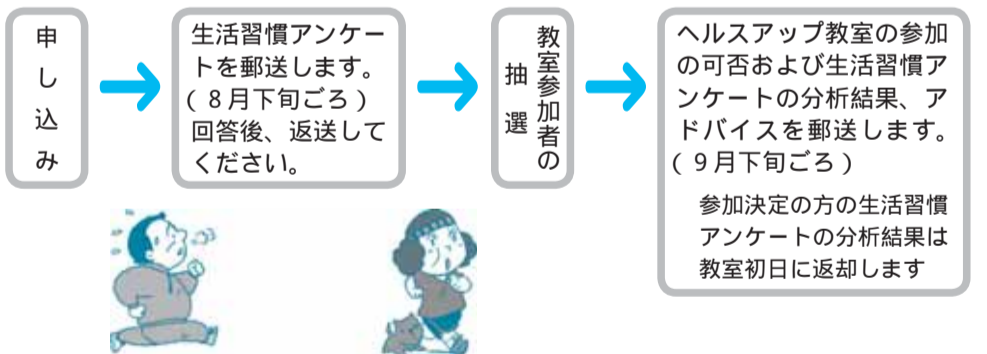
生活習慣アンケートの結果、より改善が必要な方を優先にすることがあります。

Aコースのマイライフチェックに加え、メタリックシンドローム改善にむけての実践教室です。行動目標を立てながら、食生活、運動習慣の改善を目指します。仲間と一緒に励まし合いながら、生活習慣改善に向けチャレンジしていきます。

日時 全8回 10/18、11/8、11/15、12/6、12/20、1/17、1/24、2/7

場所 南町スポーツ・文化交流センター きらっとほか

内容 生活習慣アンケート(Aコース:マイライフチェック) 身体計測、血液検査、運動実技、調理実習、歯科講座、グループワーク、個別相談



あなたも参加し、メタリックシンドロームを予防・改善しよう



申込方法 はがき又は電子メールでお申し込みください。(お電話でのお申し込みはご遠慮ください)

はがきまたは電子メールに、次の～を明記のうえ、下記へお申込みください。
希望コース(A又はB) Aコース:マイライフチェック Bコース:ヘルスアップ教室
氏名、ふりがな 性別 生年月日 住所 日中に連絡のつく電話番号

申込締切 平成19年8月10日(消印有効) 定員 Aコース70人 Bコース30人
参加決定は抽選の上、生活習慣アンケートの発送をもってかえさせていただきます。

【申し込み先】 はがきの場合 〒202-8555 市役所 健康年金課成人保健係 「国保ヘルスアップ事業担当」宛
電子メールの場合 kenkounenkin@city.nishitokyo.lg.jp
件名に「国保ヘルスアップ事業申込」と記載して下さい。

【お問い合わせ】 健康年金課成人保健係 ☎438-4021(直通) 電話によるお申し込みはご遠慮ください。

生活習慣病予防をより一層充実させるため、今回の定員とは別に、昨年度基本健康診断を受診された方の中から上記の対象条件に合う400人の方に生活習慣アンケートを郵送します。(8月中旬ごろ)ぜひご参加ください。

～ご協力をお願いします～ 健康診断等に関するアンケート調査を実施します

市では、皆さんに健診を受けていただきやすくすることを目的に、西東京市国民健康保険に加入されている40～64歳までの方を対象に、健診受診・未受診の状況等に関するアンケート調査を実施します。無作為抽出の方法により8月中旬に郵送しますので、該当した際にはご協力をお願いします。