

大島田舎美術館  
「大島地区保育園作品展」  
開催中

ほほえましい園児の絵画・  
工作をたくさん展示していま  
す。ぜひご覧ください。

◆期間／

平成18年1月15日(日)まで  
毎週土・日曜日

※12月31日、1月1日は休館  
午前9時～午後4時  
(入館料無料)

◆問い合わせ／大島教育支所

☎74-5300

大島の文化を高める会  
和楽器演奏集団 独楽コンサート

◆日時／平成18年1月14日(土)午後2時開演  
(午後1時半開場)

◆場所／大島文化センター ホール

◆内容／和楽器をこよなく愛する者たちが心をひとつにし結成さ  
れた「独楽(こま)」。それぞれの楽器の特徴が生かされるよう  
にと駆使された全員による演奏を披露。

※受付で会員券を提示、または当日入場券(1000円)をお求  
めの上ご入場ください。(中学生以下は無料です。)

※沖浦(家房午後1時発)・三蒲(東浜午後1時発)・屋代(奥  
畑午後1時発)方面から無料送迎バスを運行しますので、最寄の  
バス停にてご利用ください。

※また、定員になり次第、乗車できませんのでご了承ください。

◆問い合わせ／大島の文化を高める会事務局

☎74-5300

お元  
気で  
すか  
?  
こちらは  
保健師です

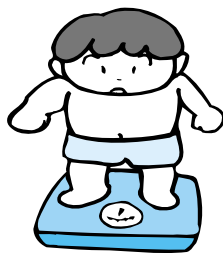
メタボリックシンドローム  
(内蔵脂肪症候群)

健康診断で、「血糖値や血圧がやや高  
め」といわれたことはありませんか?少  
しくらいなら大丈夫、と思いがちですが、  
内臓脂肪による肥満の人が、「糖尿病」  
「高血圧」「高脂血症」といった生活習慣  
病になる危険因子を複数併せもつと、動  
脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中など  
命に関わる危険な病気を引き起こすこと  
がわかってきました。この状態をメタボ  
リックシンドロームといい、今大変注目  
されています。

メタボリックシンドロームの診断基準  
は下表の通りです。まずは内臓脂肪の蓄  
積をみるためにおへその周囲を測ること  
から始めましょう。内臓脂肪の蓄積が必  
須条件で、他の3項目のうち2つ以上に  
該当する場合は要注意です。

メタボリックシンドロームを改善する  
ためには、バランスのよい食事(糖分・  
塩分・脂質のとり過ぎに注意)、ウォー

キング等の適度な運動、禁煙が基本です。  
体重やウエストをこまめに測り、記録し  
ておくことをお勧めします。また、必ず  
定期的な健  
康診断を受  
けましょう。



- ①腹囲(おへその周囲を測定)が  
男性:85cm以上、女性:90cm以上  
↓はい
- ②次のうち、2つ以上当てはまる。  
■中性脂肪150mg/dl以上、または  
HDLコレステロール値40mg/dl未満  
■最大血圧130mmHg以上、または  
最小血圧85mmHg以上  
■空腹時血糖110mg/dl以上  
↓はい
- メタボリックシンドロームの疑い

周防大島町保健師

井上 奈美

(橘保健センター)