



本庄市保健センターの事業.....対象者は旧本庄市域にお住まいの人です。

内容	日時	対象	その他
3～4か月児健康診査	8月31日 受付/午後1時～1時30分	平成18年4月生まれ	対象者に通知します。 電話による育児相談も随時受け付けています。
9～10か月児健康相談	8月31日 受付/午前9時30分～10時	平成17年10月生まれ	
1歳6か月児健康診査	8月29日 受付/午後1時～1時30分	平成17年1月生まれ	
2歳児健康相談	8月30日 受付/午前9時30分～10時	平成16年7月生まれ	
3歳児健康診査	8月30日 受付/午後1時～1時30分	平成15年7月生まれ	
BCG予防接種	9月5日 受付/午後1時～1時30分	平成18年5月生まれ	対象者に通知します。 接種可能な月齢は6か月未満です。
コアクラス (育児学級)	8月3日 午前10時～11時30分	2～3か月児と保護者	対象者に通知します。
カンガルー広場 (情報交換の場)	8月はお休みです。		
すくすく相談 (育児・栄養相談、計測)			
おや親タマゴ(全4回)	8月4日・11日・18日・19日 午前9時30分～正午	これからママ・パパになる人	初日の前日までに電話予約してください。19日はできるだけご夫婦でご参加ください。旧児玉町域の人も対象。

児玉保健センターの事業.....対象者は旧児玉町域にお住まいの人です。

内容	日時	対象	その他
1歳6か月児健康診査	8月23日 受付/午後1時30分～2時	平成17年2月～3月生まれ	対象者に通知します。 電話による育児相談も随時受け付けています。
2歳児健康相談	8月22日 受付/午前9時30分～10時	平成16年6月～7月生まれ	
3歳児健康診査	8月22日 受付/午後1時30分～2時	平成15年6月～7月生まれ	
BCG予防接種	8月11日 受付/午後1時30分～2時	平成18年4月生まれ	対象者に通知します。 接種可能な月齢は6か月未満です。 終了後のひよこクラスにもぜひご参加ください。
ひよこクラス (育児学級)	BCG予防接種後に開催します。		
ゆうゆう広場 (情報交換の場)	8月7日 午前9時30分～正午	0～3歳児と保護者	おやつを持ち込みはご遠慮ください。
すくすく相談	8月9日 午前9時30分～11時30分		前日までに電話予約してください。

休日急患の診療

休日急患診療所（本庄市保健センター内 2003）

診療時間 午前9時～午後4時

診療科目 内科・小児科

健康保険証を持参してください。

在宅当番医療機関

診療は午前中のみです。当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

8月6日	榊 クリニック	美里町	嬉 4151
8月13日	恵 南 クリニック	本庄市	0008
8月20日	本庄皮膚科形成外科医院	本庄市	3233
8月27日	児玉清水クリニック	本庄市	嬉 7543
9月3日	千 田 医 院	美里町	嬉 0041

119番は、緊急時（火災やけが人など）の受付専用電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、児玉郡市広域消防本部指令課（1119）でご案内していますので、ご利用ください。ただし、診療科目によっては、県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。

障害者生活支援センター『さわやか』

5620 FAX 5640

同じ障害がある人による相談

肢体不自由の人 随時受付

聴覚障害のある人 9日

視覚障害のある人 14日

理学療法士による相談

身体障害のある人 19日

介助教室

介助の人 26日

もの作りクラブ

身体障害のある人・その家族 25日

絵手紙教室

身体障害のある人・その家族 26日

は市民プラザで実施します。

時間 午前9時30分～11時30分

午後1時～3時

午後1時30分～3時30分



医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

メタボリックシンドロームって
どのようなもの？

最近、肥満・高血圧・高脂血症（高中性脂肪血症や低HDLコレステロール血症）、糖代謝異常の合併が、虚血性心疾患をはじめとする動脈硬化性疾患を相乗的に増加させる、ということが知られてきました。そして、これらの危険因子となる疾患の共通の背景因子として、腹部肥満とインスリン抵抗性があり、これまで腹部肥満症候群やインスリン抵抗性症候群など多くの名称で呼ばれてきましたが、最近ではメタボリックシンドロームと呼ばれています。

以下は、日本内科学会によるメタボリックシンドロームの診断基準です。

内臓脂肪（腹腔内脂肪）蓄積：ウエスト周囲径が男性85cm以上、女性90cm以上（男女ともに内臓脂肪面積が100cm²以上に相当）

*これに加えて、以下のうち2項目以上を有する場合は

高中性脂肪血症が150mg/dl以上、低HDLコレステロール血症が40mg/dl未満のいずれか（または両方）に該当する。

収縮期（最高）血圧が130mmHg以上、拡張期（最低）血圧が85mmHg以上のいずれか（または両方）に該当する。

空腹時の血糖値が110mg/dl以上である。

なぜメタボリックシンドロームは危険なの？

肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病を持病として2つ持っている人は、まったく持っていない人に比べて約10倍、3つ持っている人は約30倍も動脈硬化が起こりやすく、その結果、狭心症・脳梗塞・閉塞性動脈硬化症になりやすく、時には、命を落とす危険もあります。

メタボリックシンドロームを防ぐにはどうすればいいの？

メタボリックシンドロームには、生活習慣が密接に関係しています。生活習慣を改善することが内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームの予防になります。

具体的には、過食をしない・間食をしない・アイススクリームなどの甘い物を摂り過ぎない・緑黄色野菜をきちんと摂る・アルコールを飲みすぎない（目安は、1日あたり日本酒2合以内、ビール大瓶1本以内）、喫煙をしない・以上に加えて、運動をする（目安は、1日1万歩以上歩くこと）、ということがあげられます。

ウエスト周囲径が気になるあなた、一度かかりつけ医に相談してみてくださいいかがでしょうか。

