

「メタボ」…ご存じですか？

長島町はメタボ該当者率が 23.1%の県内ワースト 5 位

「メタボ」って知っていますか？

メタボとは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の略称として使われており、肥満、特に内臓脂肪による肥満の人が、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上を併せ持っている状態のことを言います。

1つひとつが重なることで、動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中など命に関わる病気を引き起こします。

改善のために・・・



特定健診を前に運動しませんか？

○開催場所（開催日）

- ・町開発総合センター
7月12日(水)、7月26日(水)、
8月23日(水)
- ・町多目的ホール（洗心館）
8月9日(水)

○開催時間 13時～15時

○参加料 無料

※申し込みは不要です。動きやすい服装、運動ができる靴でお越しください。

※タオルや水分は各自ご準備ください。

内臓脂肪型肥満をチェック！

腹囲 男 85cm 以上、女性 90cm 以上
腹囲の測り方

おへその高さで図ります。巻尺が水平に巻かれているかを確認しましょう。両腕は自然に下げて、普通に息をして吐ききったときに測ります。

あなたの測定値は…「 」 cm

BMI であなたの肥満度をチェック！

BMI = 体重 $\div$ 身長² $\div$ 身長² m

あなたの BMI は…「 」

(18.5未満…やせ型、25.0未満…正常域、25.0以上…肥満)

※ BMI が 22 にあたる体重が最も病気にかかりにくい「適正体重」となります。

適正体重 = $22 \times$ 身長² $\times$ 身長² m

あなたの適正体重は…「 」

◎問い合わせ先 役場保健衛生課 ☎ (86) 1146 [直通]

「巡回無料法律相談会」開催

鹿児島県弁護士会では、当会所属の弁護士を派遣して各地を巡回する形での無料法律相談会を実施します。

当会では、住民の皆さんの日常生活での悩み事やトラブルに専門のアドバイスを提供する環境整備を進めています。

身近なことから何でも構いません。遠慮なくご利用ください。開催日時・場所については、次のとおりです。

※混雑を回避するため、予約制とさせていただきます。

○日 時

6月30日(金) 13時～16時

○場 所

長島町開発総合センター
3階青少年研修室

◎申し込み・問い合わせ先

役場総務課 ☎ (86) 1111 [代表]

バイオリンミニコンサート開催

長島町教育委員会社会教育課では、学校を巡回するバイオリン体験教室の開催に併せて、プロ奏者によるミニコンサートを開催します。普段耳にすることのないバイオリンの美しい音色を、この機会にぜひご観賞ください。

○日時

6月29日(木)
17時30分～17時50分

○場所

長島町開発総合センター
大ホール

◎問い合わせ先

長島町教育委員会社会教育課
☎ (88) 6500 [直通]

