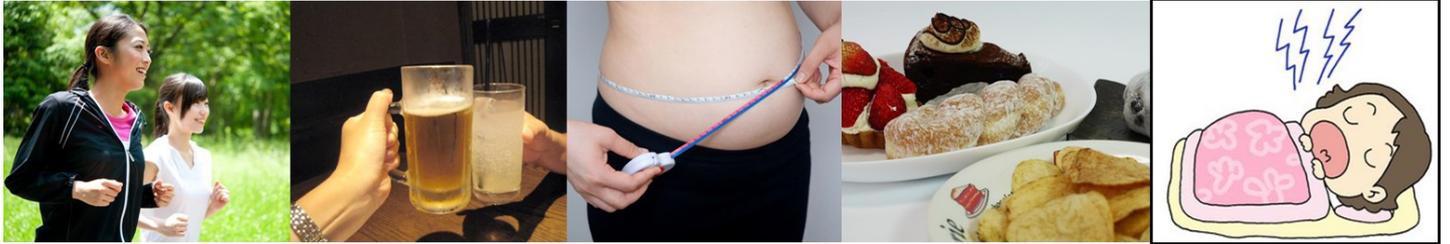


メタボリック症候群 内臓脂肪

について正しく知ろう

横浜市総合保健医療センター 平成29年度健康づくり講座 第4回



内臓脂肪が増えた結果血圧・中性脂肪・血糖値が上がりHDL善玉-コレステロールが下がることをメタボリック症候群と呼び、脳卒中や心臓病にかかる大きな原因です。適切な食事・運動療法で体重が4~5%減ると各数値が改善し、血圧や血糖を下げる薬を服用している人ではその数や量を減らせることも少なくありません。

しかし内臓脂肪や肥満対策の食事(サプリやトクホを含む)・運動療法については巷に数多くの情報が溢れ、どれが自分に適しているのか迷ったり、自己流の方法ではうまくいかない方が少なくありません。

あなたは本当に内臓脂肪が多いのか? もし多いならその内臓脂肪は減らすべきか? 内臓脂肪を減らしメタボリック症候群を改善するための食事療法・運動療法について分かりやすお話しします。ご家族お友達お誘いあわせの上どうぞご参加下さい。

- 日 時: 平成30年3月22日(木), 24日(土) 午後2時~4時 (2日間とも内容は同じです)
- 講師: 本郷洋一郎(循環器専門医)、深谷正敏(運動指導員)、三宅弘美(管理栄養士)
- 場所: 横浜市総合保健医療センター 4階講堂 (JR横浜線/市営地下鉄「新横浜駅」下車徒歩10分)
- 参加料: 500円
- 申込方法: 3月12日(月)から電話またはファックスにてお申し込み下さい。
尚、申込者多数(定員100名)の場合は先着順とさせていただきます。
- 主催: 公益財団法人 横浜市総合保健医療財団
- 後援: 港北区福祉保健センター

内臓脂肪CT検査のご案内

内臓脂肪CT検査は保険診療の対象外のため撮影する機会はなかなかありません。そこで講座を受講される皆様を対象に検査を受けていただく機会を用意いたしました。

講座を受講と併せ是非お申込みください。

- ◆ 日 時: 3月22日(木) 講座開始前
- ◆ 所要時間: 約10分間
- ◆ 費用: 2000円(実費)
- ◆ 必要なもの: 健康保険証などの身分証明書、利用者カード(利用歴がある方)



お申し込み・お問い合わせは、平日の午前9時から午後5時までに

横浜市総合保健医療センター総務課まで

電話 045(475)0178 ファックス 045(475)0002

マップ



アクセス

- ・ JR線横浜線、市営地下鉄「新横浜駅」から徒歩10分
- ・ 新横浜駅より市営バス(300系統)「浜鳥橋」下車 徒歩1分
- ・ 第三京浜「港北IC」から車で約5分

住所

〒222-0035

横浜市港北区鳥山町1735番地

