

## もしかしたら、メタボ予備群かも… こんな傾向があったら要注意!!

■あてはまる項目にチェックを入れてください。

- 20歳の時より体重が増えた。
- お腹周りが太くなった気がする。
- 健康診断で、血圧、コレステロール、血糖の数値が基準値より高かった。



ひとつでも当てはまったら

生活習慣の改善が必要です。 // 参加してみませんか? //

### 泉区健康づくり講座 **メタボ予防(2か月間)チャレンジ 無料**

3回1コース

- 1回目** 11月14日(土)9時30分～12時  
▶ 体組成測定、生活習慣病予防全般のお話、運動のお話
- 2回目** 12月5日(土)9時30分～12時  
▶ 体組成測定、食事のお話
- 3回目** 1月23日(土)9時30分～11時45分  
▶ 体組成測定、歯のお手入れの話、2か月間の振り返り

- 会場** 区役所1階 母子健康相談室
- 対象員** 区内在住・在勤の20～64歳で健診結果や体重の増加が気になる人 先着20人
- 保育** あり(若干名、先着順、当日は9時20分までに来庁)
- 申込み** 10月12日～11月6日に次の方法でお申し込みください。  
① 横浜市電子申請・届出サービスのフォーム  
② FAX(「メタボ予防2か月間」と書き、〒・名・齢・☎・保育の有無(子の人数・年齢)を記入。)



#### 参加者の声

今まで何度も自己流でダイエットにチャレンジしては挫折を繰り返していました。講座を受けて、食生活中心に生活習慣を改善した結果、減量に成功して標準体重になりました。



泉区 メタボ予防 検索

## ご存じですか? オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、お口の機能が少し低下した状態です。その状態を放置すると、要介護状態に陥るリスクや死亡のリスクが高くなります。健康的に生活するため、オーラルフレイルに早く気づき、適切な対応をしましょう。

■オーラルフレイルの危険性がないか確認してみましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯(入れ歯)を使用している*	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物をかむことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

東京大学高齢社会総合研究機構 田中 友規、飯島 勝矢:作表

\*歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、堅いものをしっかり食べることでよい、治療を受けることが大切です。



#### 合計の点数が

- 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

合計点数が3点以上の人は、かかりつけの歯科医院にご相談ください!

引用:神奈川県作成「オーラルフレイルハンドブック(県民向け)」

#### オーラルフレイルの予防のため「健口体操」をしましょう。

大きな口を開けて、顔全体を動かすつもりで、思いっきり動かします。この時に声も出しましょう。3回ずつ行うのがおすすめです。



## 定期的に がん検診を受けましょう!

### がん検診の受診方法

職場でがん検診を受ける機会がある

YES

職場にお問い合わせください。

NO

横浜市がん検診または、自費での検診

受診券は送付していませんので、横浜市内の実施医療機関に直接お電話でご予約ください。実施医療機関は専用ダイヤルでご案内できます。

### 横浜市がん検診

令和2年度中に対象年齢となる人も受けられます!

検診の種類	対象者	受診回数	費用	検査項目
胃がん (エックス線又は内視鏡)	50歳以上	2年度に1回	3,140円	問診、エックス線検査(バリウム)又は内視鏡検査
肺がん	40歳以上	1年度に1回	680円	問診、胸部エックス線検査
大腸がん	40歳以上	1年度に1回	無料	問診、便潜血検査
子宮頸がん	20歳以上(女性)	2年度に1回	1,360円	問診、頸部細胞診検査
乳がん (①か②の選択制)	40歳以上(女性)	2年度に1回	① 視触診+マンモグラフィ検査 1,370円 ② マンモグラフィ検査単独 680円	視触診およびマンモグラフィ検査 マンモグラフィ検査単独
前立腺がん	50歳以上(男性)	1年度に1回	1,000円	問診、血液検査

●費用が免除される場合もあります。詳しくは横浜市けんしん専用ダイヤルにお問い合わせください。

#### がん検診についての問合せ先

横浜市けんしん専用ダイヤル

受付時間 8時30分～17時15分(日曜・祝日・年末年始を除く)

☎664-2606 ☎663-4469または横浜市ホームページ

横浜市 がん検診 検索

☎健康づくり係 800-2445 ☎800-2516