

## 健診で防ごう メタボリックシンドローム

Q1. あなたのおへそ周りは何cmありますか？



あなたは今のところ  
メタボリックシンドローム  
ではありません

Q2. 平成18年度内に健康診断を受けましたか？



平成19年度は必ず  
健康診断を受けましょう

Q3. 診断結果について、下記のうち2つ以上  
あてはまりますか？



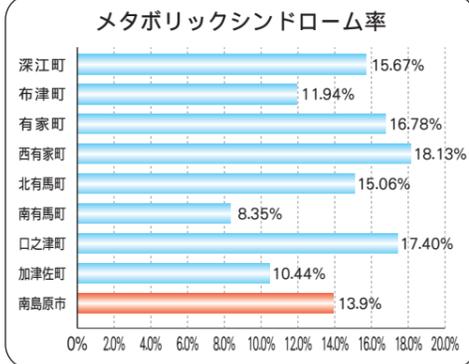
血 圧	収縮期血圧130mmHg以上または、かつ拡張期血圧85mmHg以上
血 糖 値	空腹時血糖値110mg/dl以上
血中脂質	中性脂肪150mg/dl以上または、かつHDLコレステロール40mg/dl未満

### あなたはメタボリックシンドロームです!!

メタボリックシンドロームは自覚のないうちに動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中をはじめとした循環器病を引き起こす原因になるほか、糖尿病を悪化させます。

南島原市の基本健診(集団)におけるメタボリックシンドローム対象者のしめる割合は、約14%でした。

体脂肪を燃焼させるウォーキングなどの有酸素運動や、基礎代謝量を上げる筋力トレーニングを行ったり、栄養バランスの良い食事などの生活習慣を見直し、出来ることから取り組みましょう。



### 南島原市では、要指導者を対象に生活習慣病予防教室「減るヘル教室」を開催しました。

●減る…腹囲や検査結果が適当な正常値にもどることを意味しています。

●ヘル…ヘルシーのヘルです。

平成18年度は、6回シリーズ(1コース)を、4地区で開催しました。医師や保健師の講話、食事についての栄養士による講話と調理実習、運動指導士等による運動実技を実施しました。\*平成19年度も継続して実施致します。

健診を受けた後は、結果説明会でスタッフと一緒に今後どのような取り組みを実施したら良いのか、考えて行きましょう。ご不明な点は、健康保健課・総合支所市民課へお尋ね下さい。

#### 生活習慣病予防教室



お問い合わせ 福祉保健部 健康保健課 成人高齢班 TEL050-3381-5050

## 公用自動車(市有財産)を売り払います

このたび、公用車の一部を市民の皆様などへ一般競争入札により売却(公売)することとしましたので、購入希望の方は入札参加申込書を提出してください。

### 入札物件



三菱デボネア(旧口之津町長車)



トヨタコスター(自家用乗合自動車)



マツダタイタン(ごみ収集車)

### 入札物件下見会

平成19年3月11日(日) 午前9時~正午まで  
南島原市役所西有家庁舎

### 入札受付期間

平成19年3月12日(月)から3月16日(金)までの  
午前9時から午後5時まで

### 入札日時

平成19年3月18日(日)午前9時  
西有家庁舎3階会議室

※売り払いのご案内と一般競争入札参加申込書は  
総務部財政課管財契約班に用意しています。

### 入札参加資格条件

- ①南島原市内に住所を有する者若しくは南島原市内に事務所又は事業所を有する者。
- ②市町村税に未納がないこと。など

### 入札参加申込書類

- ①一般競争入札参加申込書
- ②市町村税の納税証明書(未納がないことを証する証明書)
- ③親権者等の同意書(未成年者の場合)
- ④身分証明書(本籍地発行のもの)
- ⑤商業登記簿謄本(法人で申込みを行う場合)

お問い合わせ 総務部 財政課 管財契約班 TEL050-3381-5022

## 市営住宅入居者募集のお知らせ

### 市営住宅(5戸)の入居者を募集します



### 募集期間

平成19年3月1日(木)~14日(水)

団 地 名	募集戸数
深江つつじが丘団地	1戸
南有馬新砂原団地	1戸
加津佐旭団地	3戸

※前回募集で応募がなかった団地について、上記の団地に追加募集する場合がありますので窓口にてご確認ください。

入居者の資格要件を満たした申込者の数が募集戸数を超える場合は、公開抽選を行います。

●抽選日:平成19年3月20日(火) 午後2時 北有馬総合支所2階 会議室

※募集団地を見学したい人は、事前に各総合支所・住民センター建設課までご連絡ください。

### 必要なもの

- 市営住宅申込書
- 住民票(世帯全員分)
- 所得証明書など収入状況を証明する書類(世帯全員分)
- 事実を証明する書類(納税証明書)

お問い合わせ 各総合支所・住民センター建設課または建設部管理課 TEL050-3381-5066