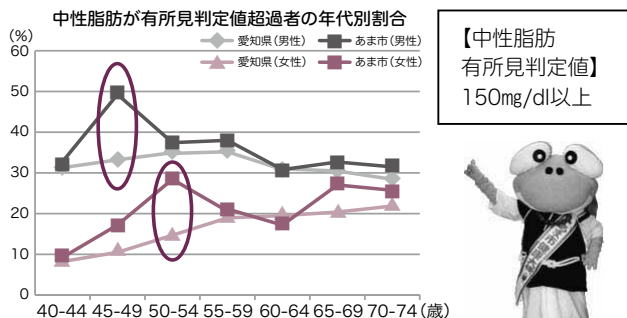


脂質異常症を予防しましょう

脂質異常症とは、中性脂肪、HDL(善玉)コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールの数値に異常があることを言います。

平成29年度国民健康保険特定健康診査の結果(グラフ参照)から、中性脂肪において、有所見判定値を超えている方が愛知県と比べ高く、年代別では男性は45-49歳、女性は50-54歳の若い年代の方で、その差が大きくなっています。



中性脂肪は体を動かすエネルギー源、コレステロールは細胞膜やホルモンを作る原料ですが、増え過ぎると体内に蓄積したり、血管が狭くなったり、動脈硬化が進行します。そのため、若いうちから脂質異常症を予防するための生活習慣の取り組みが大切になります。

問合せ 保険医療課 ☎444・3168

中性脂肪が増加しやすい要因

思い当たる項目がある方は注意しましょう。



肥満

BMI25以上の場合、今の体重の5%減を目標に
※BMI=体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]

砂糖・果糖・ブドウ糖の摂りすぎ

甘い食べ物や飲み物・果物の摂りすぎに注意

主食・主菜の摂りすぎ

主食(ご飯・麺類・パン・芋類など)が重ならない献立を
主菜(肉・魚・豆類・卵など)は1食に1品まで

食物繊維が少ない

野菜・海藻・きのこ類・こんにゃくは食物繊維を多く含む

欠食・遅い時間の食事

欠食(1日2食など)しない。食事は寝る2時間前までに

飲酒量が多い

休肝日の設定や、適量を意識しましょう

運動不足

週3日以上での取り組みを!(予防歩数 8,000歩/日)

※膝の痛みや治療中の方は、医師に相談しながら取り組みましょう。

スポーツの秋!
体を動かすには絶好の季節♪



認知症サポーター養成講座

市では、誰もが認知症についての正しい知識を持ち、地域での支え合いの輪を広げる取り組みをしています。

認知症サポーターとは? 何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解していただき、認知症の人とその家族を地域で温かく見守る応援者のことです。

第1回(七宝地区)

日時 12月5日(水) 午後2時~4時
場所 七宝産業会館 大会議室

第2回(美和地区)

日時 12月19日(水) 午後2時~4時
場所 美和総合福祉センターすみれの里 集会室

第3回(甚目寺地区)

日時 平成31年1月16日(水) 午後2時~4時
場所 甚目寺公民館 視聴覚室

申込・問合せ 地域包括支援センター ☎444・3159 FAX443・3555

お住まいの地区以外でも
受講することができます。
定員 各回50人程度

参加無料



虐待の相談・通報はこちらへ

児童虐待 ☎444・3173(子育て支援課) または189(児童相談所全国共通ダイヤル、24時間対応)

障がい者虐待 ☎444・3135(社会福祉課)

高齢者虐待 ☎444・3141(高齢福祉課)

※市役所は平日午前8時30分~午後5時15分

(夜間・休日は宿日直者につながります)

※FAX番号 ☎443・3555(共通)