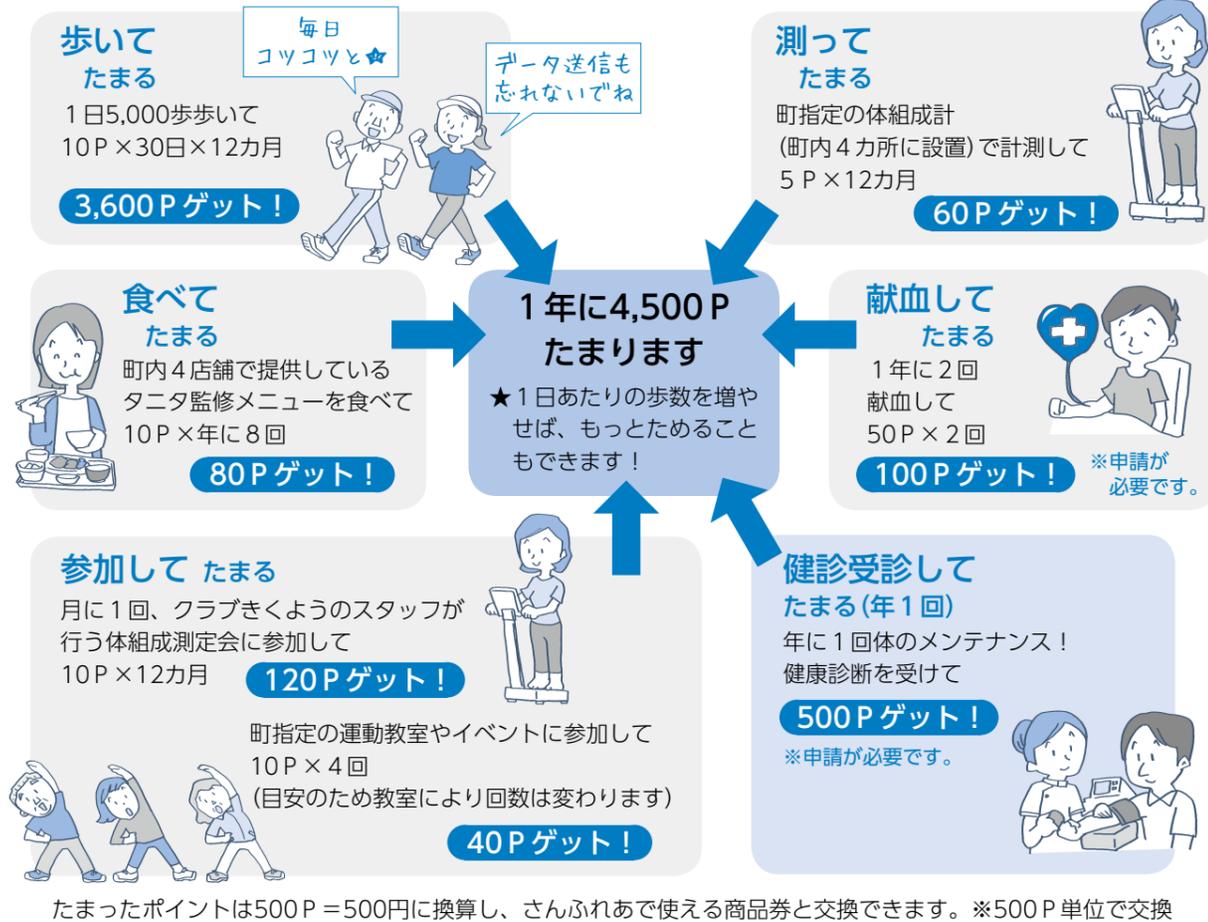


# きくよう健康倶楽部で 健康ポイントをためましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

## こんな活動で健康ポイントはためられます！

皆さんは入会申込をして、活動量計を受け取った後、どんな活動でどのくらいたまるのかご存じですか。1年をとおして、健康ポイント獲得のシミュレーションをしてみましょう。



## 歩数イベント～沖縄編～の結果発表

6月10日～7月31日の52日間、歩数イベント～沖縄編～(総距離250キロ1日約6,868歩)を実施しました。会員数1,673人のうち、ゴールまでたどり着いたのは266人でした。ゴール達成した会員には9月中旬に300ポイントを進呈します。チャレンジした皆さん、お疲れ様でした！

【1位】69歳男性 【2位】79歳男性 【3位】86歳男性 【4位】65歳男性 【5位】65歳男性

## 月に1回の無料測定会を開催します

体組成を測定し、印刷した結果を基にクラブきくよのスタッフがアドバイスを行います。

- 対象者 きくよう健康倶楽部の会員(当日入会申込者も可)
- 日時・場所 9月26日(木) 午前10時～正午 光の森町民センターロビー  
午後1時30分～3時30分 さんふれあロビー



## 放っておくと怖い 脂質異常症に気を付けましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

脂質異常症は、健診などで血液検査を受けて初めて気が付くことが多く、痛みなど自覚症状がないため放置されがちです。しかし、異常をそのままにしておくと命に関わる病気を招く恐れがあります。

### 脂質異常症とは

血液中にLDLコレステロールや中性脂肪が多い状態、またはHDLコレステロールが少ない状態をいいます。自覚症状はありませんが、増えたコレステロールが血管壁に入り込み動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞などの原因となります。

### 脂質異常の3つのタイプ

- ①高LDLコレステロール血症(140mg/dl以上)  
悪玉コレステロールが高く、どろどろと血管壁にへばりついている状態
- ②低HDLコレステロール血症(40mg/dl未満)  
コレステロールをリサイクルする善玉コレステロールが少なく、リサイクルがうまくいっていない状態
- ③高中性脂肪血症(150mg/dl以上)  
エネルギーとして使いきれないほど、血液中に中性脂肪が蓄積されている状態  
※併発するとさらに早く動脈硬化が進みます。

**① コレステロールを多く含む食品**  
1日300mg以下に抑えましょう

卵黄(生) M1個 280mg	牛レバー 100g 240mg
鶏もも肉皮付き(焼き) 100gあたり120mg	カステラ 1切(50g) 80mg

※日本食品標準成分表2015年度(七訂)より

**② コレステロールを多く含む食品は控える**

**③ 食物繊維を多く含む食品**  
積極的に取りましょう

海藻、野菜、キノコ、大豆・大豆製品

脂質異常症は、食べ過ぎや飲み過ぎ、喫煙、運動不足による肥満などが原因で起こります。

① 食生活に気を付けましょう  
食物繊維が多い食品を多く取る

② 食物繊維はコレステロールの腸への再吸収を阻害して体外に排せつします。

**④ 中性脂肪を高める食品**

アルコール、砂糖が多く含まれるお菓子、油料理(天ぷら・フライなど)、清涼飲料水(ジュース、砂糖入りコーヒーなど)

※控えましょう

**⑤ 飽和脂肪酸を多く含む食品**

肉の脂身、バター、アイスクリーム、チョコレート、生クリームやバターの多い洋菓子、ポテトチップス

※取り過ぎに気を付けましょう

③ 飽和脂肪酸(動物性の脂肪)を多く含む食品を取り過ぎない

※不飽和脂肪酸を多く含む青魚やオリーブオイル・ごま油などは、コレステロールを下げる作用があるとされていますが、取り過ぎるとエネルギー過剰になります。適度に取らしましょう。

④ 脂質・糖質の多い食品やアルコールを取り過ぎない  
脂質や糖質の取り過ぎは中性脂肪を高めます。また、アルコールは肝臓での中性脂肪の処理を低下させます。

運動をしましょう  
運動すると、リポたんぱくリパー

■セミナー参加者の声

- ・食事の取り方が分かった。
- ・自分の健診結果の数字について、詳しいことが分かって良かった。
- ・歯の病気がさまざまな病気に繋がることが分かった。

定期的に健診を受け、自分の体の状態を知ることが大切です。分からないことがあれば保健師や管理栄養士にお気軽にご相談ください。

「美・血管セミナー」を開催しました

町の特定健診後、結果説明会では、健診結果の見方の説明と生活習慣を改善するコツを提案しています。

また、町の健診でLDLコレステロールが高めの人を対象に、美しい血管を目指す健康教室「美・血管セミナー」を、8月5日に開催しました。

ぜという酵素が活性化され、血液中の中性脂肪を減らしてHDLコレステロールを増やします。また、適正体重を維持することが大切です。

■禁煙にチャレンジしましょう  
喫煙は、HDLコレステロールを減らし、LDLコレステロールを酸化して血管に沈着させ、動脈硬化を進めます。大切な体を守るため、ぜひ禁煙しましょう。