

『きくよう健康倶楽部』通信  
[No.33]

菊陽町健康づくりプロジェクト

ウォーキングコースを設置しました

☎ 健康・保険課 健康増進係 ☎(232)4912

菊陽町健康づくりプロジェクトの一環として、「ながらウォーキング」と題し、ゆめタウン光の森店内にウォーキングコースを設置しました(床にステッカーを貼っています)。

天気や気温などを気にすることなく、買い物をしながら、楽しみながら、気分転換しながら、健康づくりに取り組みませんか。

◆コース

本館1階サービスカウンター付近をスタート・ゴールとし、本館1階と2階を周回する1周約1,500歩のコースです。

◆コース見取り図

コース見取り図をゆめタウン光の森店と健康・保険課に設置していますので、ご利用ください。

ステッカーは、1番(スタート)から19番(ゴール)までです。



ウォーキングコース設置に伴い、ゆめタウン光の森店でウォーキングイベントを開催しました。



妊婦さんと赤ちゃんの生活を応援  
ハッピーママ教室を開催

☎ 健康・保険課 母子保健係 ☎(232)4912

これから始まる赤ちゃんとの生活を応援する教室です。情報交換の場としてご活用ください。

11月1日に光の森町民センターでハッピーママ教室を開催しました。町在住の妊婦さん10人が参加。予定日が近い妊婦さん同士での自己紹介から始め、町助産師から出産前の母子の体や準備、入院のタイミング、産前・産後の心の変化の講話などを行いました。

また、1歳未満の子どもを育てる母と子5組が先輩ママとしてアドバイスを言い、参加者は「周りに同じ妊婦さんがいなかったの、いろいろな話を聞いてよかった」「先輩ママの体験談を聞いたので、ためになった」と話しました。

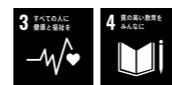
次の参加者も募集しています。



助産師の話を熱心に聞く参加者

【次回開催日】

- ◆日時 1月17日(水) 午前10時～11時30分
- ◆場所 光の森町民センター
- ◆対象者 出産予定日が2～3月の妊婦
- ◆申込方法 電話で申し込む



気づかないうちに血管を詰まらせる  
脂質異常症を予防しよう

☎ 健康・保険課 健康増進係 ☎(232)4912

健診などで血液検査を受けて初めて気づくことが多い脂質異常症。異常が出ていても、自覚症状がないため放置されがちです。そのままにしておくと、命に関わる病気を引き起こします。定期的に健診を受け、日頃の生活を見直しましょう。

脂質異常症とは

血液中の中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが増えすぎたり、HDL(善玉)コレステロールが減り過ぎたりする状態を脂質異常症といいます。

脂質異常症の3つのタイプ

- ①高LDLコレステロール 140mg/dl以上
- ②低HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ③高中性脂肪血症 150mg/dl以上

健診で精密検査が必要と診断された場合は、必ず受診しましょう。

脂質異常症は動脈硬化を進める

脂質の高い状態が続くと、余分なLDLコレステロールが血管の壁に入り込み、血管の壁が膨れ上がります。その結果、心筋梗塞や脳梗塞などが起こりやすくなります。

脂質が多くなる原因

- ◆中性脂肪
  - ・飲酒
  - ・甘いもの、糖質や脂肪の多い食生活
  - ・運動不足、ストレス、肥満、体質
- ◆コレステロール
  - ・脂身の多い肉類やバターなどの動物性脂肪の取り過ぎ、野菜不足、過食
  - ・運動不足、ストレス、肥満、体質

注意したい食品  
アルコール、油料理(天ぷら・フライなど)、糖分の多いお菓子、ジュース

生活習慣を改善しましょう

- ①食生活の改善  
脂質異常症は、食生活の乱れと深い関係があります。食べ過ぎや飲み過ぎに注意しましょう。
- ②適度な運動  
軽く汗ばむ程度の運動は、中性脂肪やLDLコレステロールの分解を進め、HDLコレステロールを増やします。
- ③体重コントロール
- ④禁煙  
喫煙は、HDLコレステロールを減らし、酸化させたLDLコレステロールを血管に沈着させ、動脈硬化を進めます。



きっと誰かが、だったら私がはたちの献血  
「はたちの献血」キャンペーン

☎ 健康・保険課 健康増進係 ☎(232)4912

1～2月は「はたちの献血」キャンペーンの期間です。献血者が減少しがちな冬は、輸血用血液が不足しやすい季節です。県ではこの2カ月間、「はたち」の若者を中心に、広く県民へ献血を



呼びかけています。特に、若い人で献血をしたことがない人は、ぜひ400ml献血・成分献血にご協力をお願いします。みんなで、献血の輪を広げましょう。