連絡先

各種健康診断や食に関する相談、健康に関することお気軽にお電話ください。

- ・マキノ健康福祉センター ☎(27)1128
- ・今津保健センター ☎(22)5101
- ・朽木保健センター ☎(38)3111
- ・安曇川保健センター ☎(32)4413
- ・高島保健センター ☎(36)8008
- ・新旭保健センター（健康推進課） ☎(25)8110

◆「40歳からの健康づくり・食生活改善と運動習慣について」

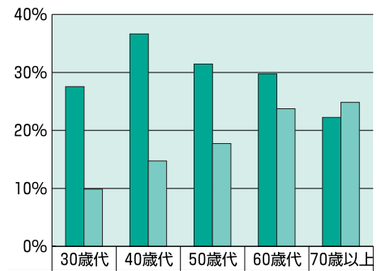
毎年10月は健康強調月間および食生活改善普及月間です。

全国的にも男性の肥満が問題になっているなか、高島市の平成17年度健診結果においても、40～60歳代の男性の3人に1人が肥満というデータがでました。（グラフ参照）

肥満そのものは、病気ではありませんが、内臓脂肪で血圧上昇や高血糖・高脂血症を引き起こしてしまいます。内臓脂肪蓄積の指標となる腹囲を1㎝減少させることは、約1㎏の体重（大部分が脂肪）の減少に相当します。1か月かけて1㎝腹囲を減少させるためには1日あたり約230㎉のエネルギー減少をすることが必要となります。

栄養と運動の両面から生活スタイルの改善を行うことで内臓脂肪の減少量は大きくなります。

年代別の肥満者（BMIが25以上）の割合



	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
男性	27.5%	36.6%	31.4%	29.7%	22.2%
女性	9.8%	14.7%	17.7%	23.7%	24.8%

平成17年度　高島市基本健康診査結果より

【内臓脂肪が蓄積されやすい生活習慣チェック】

- □ 緑黄色野菜をあまり食べない
- □ 脂っこいものが好きでよく食べる
- □ アイスクリームやスナック菓子をよく食べる
- □ 夜食、間食をよく食べる
- □ お腹いっぱい食べないと満足しない
- □ どこに行くにも車を利用する
- □ 運動が苦手でほとんどしない
- □ 仕事中は、ほとんど机に向かっている
- □ 階段を使わず、エレベーターやエスカレーターを利用する
- □ たばこはやめられない

BMIが25未満の非肥満者であっても、内臓脂肪が過剰に蓄積している人はいます。

この機会に、該当するところを一つでも減らして、生活改善を心がけましょう。

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

■ 食事のとり方の工夫

仕事などで夕食が遅くなってしまう場合は、つなぎの間食をとるようにして、夕食を軽くとるようにします。ドカ食いの予防になり、胃のリズムも整い、消化吸収もスムーズになります。つなぎの間食をとりそびれた時は、夕食を腹7分目にして我慢すれば、消化器官の負担も抑えられ、眠りも妨げられません。どうしても空腹で眠れないときは、温かい牛乳を飲むといいでしょう。

〈遅い時間にさけたい食べ物〉

- ・高エネルギーな菓子類
- ・油を多く使った揚げ物
- ・ファーストフード

〈比較的安心して食べられる食べ物〉

- ・煮物、焼き魚、みそ汁などの和食
- ・鍋物、ポトフ、温野菜など
- ・雑炊、煮込みうどんなど
- ・牛乳、プレーンヨーグルト、チーズなど

■ 生活の中に運動習慣を！

運動のやり方はその人の健康状態や体力によって異なりますが、日常生活の中で歩く機会をつくり、できるだけ歩くようにします。ただ、歩くのではなく、歩いている人を追い抜くような速さで歩くと効果的です。

●運動の効果は

内臓脂肪減少以外にも…

①体重、血圧の正常化に役立つ
②心臓や肺の機能が高まり、血液の循環がよくなる
③余分な血液中の脂質（中性脂肪、LDLコレステロール）を下げる
④インシュリンの働きをよくし、血糖を下げる　など

現在、健診結果に異常がなくても、将来の健康のために生活習慣を見直してください。

詳しい食事等の相談につきましては、各保健センターへお問い合わせいただき、あなたにあった健康づくりのアドバイスを受けるようにしてください。

カップラーメン（360㎉）・ポテトチップス一袋（500㎉）。30分間のジョギングで消費できるエネルギーは約160㎉！

◆高齢者のインフルエンザ予防接種について

インフルエンザは、12月頃から春先にかけて流行することが多いようですが、時には初夏にみられることもあり、今年は、5月から6月にかけて沖縄でインフルエンザが流行するという状況がありました。

インフルエンザは、ウイルス感染によっておこり、咳やくしゃみによって拡がっていきます。普通のかぜと違い、突然の高熱や関節痛など全身症状が強いのが特徴です。さらに、乳幼児や高齢の方・慢性疾患のある方がかかると肺炎などを併発し、重症化する場合もあるため注意が必要です。

インフルエンザを予防するには、日頃から、手洗い・うがいの励行、バランスのとれた食事や十分な休養をとるなどの一般的な注意とともに、インフルエンザが流行する前に予防接種を受けることをお勧めします。

次のとおり高齢者の方を対象とした、インフルエンザ予防接種を行いますので、希望される方は、最寄りの保健センターで申し込み手続きを行ってください。

▼対象者

(1) 満65歳以上の方
(2) 満60歳から65歳未満の方で、内部障害により日常生活に著しい制限のある方（身体障害者手帳1級相当の方）

※接種日に、規程の満年齢に達していること。ご本人が接種する意思表示ができる方

▼接種期間
10月16日(月)～12月20日(水)

▼接種場所
市内委託医療機関など
（詳しくは申し込み受付時にお知らせします）

▼自己負担金　1,000円
（各保健センター・新旭は市役所健康推進課で申し込み時にお支払いください）

▼受付期間
10月10日(火)～11月30日(木)

▼受付場所
各保健センター・市役所健康推進課（9時～17時）

▼持参品
自己負担金・健康手帳・保険証など本人であることが確認できるもの

問 最寄りの保健センターまたは市役所健康推進課

◆ 献　血

持ち物･･･献血手帳、本人確認ができるもの（運転免許証、健康保険証など）

採血の種類	月	日	曜日	受付時間	会　場
成分献血	10	30	月	10:00～14:00	今津保健センター
成分献血	11	2	木	10:00～14:00	安曇川保健センター

18歳以上対象　※成分献血は事前申し込みが必要です。
※65歳以上の方の献血については、60～64歳の間に献血経験がある方が対象となります。
※渡航歴により献血できない場合があります。
※40歳以上の方の成分献血については、成分献血経験があり、一年以内に心電図検査を受けている方が対象となります。

◆ ポリオワクチン投与（10月）

日	曜日	受付時間	会　場
4	水	14:00～14:45	新旭保健センター
6	金	13:30～14:00	今津保健センター
12	木	13:30～14:00	朽木保健センター
		13:30～14:00	高島保健センター
17	火	13:30～14:30	マキノ健康福祉センター
24	火	14:00～14:45	新旭保健センター

対象児：実施日において生後3か月から7才6か月未満で、2回の投与が終了していない乳幼児

◆ がん検診

日程をご確認の上、ご希望の会場所在地の保健センターに予約してください。予約いただいた方には、受付時間等を記載した受診票をお送りします。受診時には、受診票をお持ちください。

検診名	月	日	曜日	会　場	対象者	自己負担金
胃がん検診	10	1	日	安曇川保健センター	昭和42年3月31日以前に生まれた方	500円
				朽木保健センター		
		3	火	高島保健センター		
		13	金	マキノ健康福祉センター		
		17	火	今津保健センター		
	11	10	金	今津保健センター		
子宮がん検診 乳がん検診 マンモグラフィーおよび触診	10	1	日	高島保健センター	子宮がん検診 昭和62年3月31日以前に生まれた女性 乳がん検診 昭和42年3月31日以前に生まれた女性	子宮がん 1,000円 乳がん 1,000円
		4	水	高島保健センター		
		5	木	新旭保健センター		
		15	日	朽木保健センター		
		18	水	世代交流センター（安曇川）		
		21	土	今津保健センター		
		22	日	安曇川保健センター		
		29	日	マキノ健康福祉センター		

● 骨粗しょう症検診（予約制）（骨密度エックス線検査）

▶対象者：
30･35･40･45･50･55･60･65･70歳の方
（平成19年3月31日時点に上記の年齢の方）

▶自己負担金：1,000円

▶日程等：

10月24日(火)	安曇川保健センター
	朽木保健センター
10月25日(水)	新旭保健センター
	安曇川保健センター
10月26日(木)	マキノ健康福祉センター
	今津保健センター

※受診を希望する保健センター（健康福祉センター）にご予約ください。

缶ビール350㎖（140㎉）・焼酎0.5合（160㎉）・日本酒一合（200㎉）。お酒もほどほどに!!