

保健委員だより

[編集]藤枝市保健委員連絡協議会 保健委員だより編集委員会 [事務局]健康推進課(保健センター) [発行]令和5年3月
[TEL]054-645-1111 [FAX]054-645-2122 [E-mail]hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp

保健講座

●今年度の保健講座は、合計で71回開催され、延べ2,098人の方々が参加しました。

瀬戸谷



瀬戸谷支部 保健講座
(手軽に減塩 楽しく運動)

稲葉



稲葉支部 保健講座
(認知症について)

葉梨



葉梨第4自治会 保健講座
(今すぐできる減塩食～続けるコツ教えます～)

広幡



広幡支部 保健講座
(高血圧・減塩について)

西益津



平島第3町内会 保健講座
(薬のよもやま話)

藤枝第1



栄・小坂・上传馬町内会 保健講座
(笑い与健康、リンパマッサージ)

藤枝第2



第8自治会 保健講座
(いい汗をかこう!)

青島第1



青葉町中町内会 保健講座
(認知症にならないための日常生活の工夫)

青島第2



第5自治会 保健講座
(苦痛のない内視鏡検査による胃がん、大腸がんの早期発見、早期治療)

高洲



第4自治会 保健講座
(ふれあいウォーク)

大洲



大洲支部 保健講座
大洲地区の健康
～口腔ケアで防ぐ糖尿病と高血圧について～

岡部



第5自治会 保健講座
(健康体操)

地区の保健委員活動にご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



脂質異常症とは？

血液中のコレステロールや中性脂肪のバランスが崩れた状態を**脂質異常症**といいます。脂質異常症は、食事や運動習慣を見直すことで改善することができます。ご自身の数値を確認してみましょう！

LDL(悪玉)コレステロール
140mg/dL以上

HDL(善玉)コレステロール
40mg/dL未満

中性脂肪150mg/dL以上

↑↑↑↑ **ひとつでも当てはまれば、「脂質異常症」です!** ↑↑↑↑

このまま放置してしまうと…



血管が硬くなったり、血管の中が狭くなり**(動脈硬化)**、最終的に**心筋梗塞**や**脳梗塞**などの命にかかわる病気を引き起こす可能性があります。

●●●●●●●● **今日から脂質異常症の改善にトライ!** ●●●●●●●●

食生活を見直そう!

食物繊維を多く摂ろう

- ・緑黄色野菜、果物(適量)、きのこ、大豆製品、海藻



脂質の摂り過ぎに注意!

- ・脂っこい料理や脂身の多い肉類、卵など
- ・甘いお菓子や飲み物、菓子パン



青魚がおすすめ!

- ・青魚に含まれる不飽和脂肪酸には、中性脂肪を下げる効果があります。



運動をしよう!

運動をすると、血液中の中性脂肪を減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やすはたらきのある酵素が活性化されます。

一日30分以上の**ウォーキング**など週3回を目標に!

定期的に**健診**を受け、**数値を把握**しよう!



お酒を控えましょう!



禁煙にチャレンジしよう!



用語解説

■狭心症・心筋梗塞

・疑われる症状

- 息苦しい 胸が締め付けられるように痛む 上半身(のどからあご、肩から腕)がだるく、痛む

狭心症の発作は一時的なものです。発作が15分以上続く場合は、動脈が完全に詰まる**心筋梗塞**が疑われます。発作の症状がすぐに治まった場合でも放置せず、医療機関を受診しましょう。

■脳梗塞

・疑われる症状

- 身体片側の手足のしびれ 力が入らない 呂律が回らない 視野が欠けている

軽微な症状であっても迅速にCTやMRIによる検査を行う必要があります。

生活習慣の見直しが**予防**につながります。自分にできそうなことから**チャレンジ**しましょう。