

# 健康づくり

## 健康寿命を守る秘訣は 血管と心臓、そして脳

私たち人間はふだんから細胞が活発に活動している「脳」「心臓」「血管」から老化が起こります。

特に人は血管(動脈)とともに老いるといわれ「血管年齢」を若く保つことが長生きの秘訣とさえいわれてます。

そして、血管年齢を決めるのは中を流れる「血液の質」です。健診で診ている「血液の質」を考えたことはありますか。

数字と横に付いているマークだけを見ただけで終わりにせず、数字の持つ意味と数字が示す自分の身体の中でおきていることを診ることが大切です。

その結果をつくりだしている食と生活を見直すことが健康寿命を守るための「予防」になります。

健診を受けただけで身体が良くなることはありません。ご注意ください！

## 血管に影響するもの(動脈硬化の危険因子)

内臓脂肪の蓄積を診る

\* 中性脂肪・HDLコレステロール・GOT  
GPT・ - GTP

血管内皮障害をおこす

\* 尿酸・血圧

多過ぎても血栓化へ

\* ヘマトクリット・血色素(ヘモグロビン)

インスリンの効き具合を診る

\* 血糖・HbA1c(糖化ヘモグロビン)・尿糖

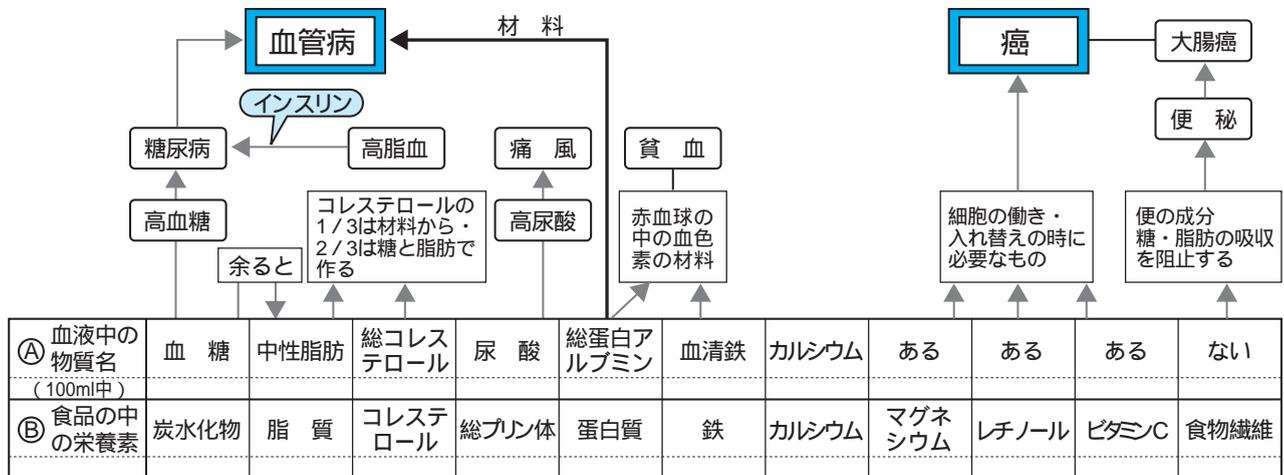
自体が直接影響する

\* LDLコレステロール・総コレステロール  
(悪玉のLDLが高く、善玉のHDLが低い人は要注意)

## 血管の変化を見ているもの

\* 心電図・眼底・クレアチニン・尿蛋白

## 血液データと食品(栄養素)



- 1 群 乳製品 卵
- 2 群 魚 肉 大豆製品
- 3 群 緑黄色 淡色野菜 くだもの いも 海藻 きのこと
- 4 群 主食 砂糖 油

◎ { ・男女別に  
・生活強度別に合わせて } バランス良く摂れるようにする  
・血液状態に合わせて

お菓子・酒はこの仲間

① この項目にマークがついていますか。このままだとどんな病気になるの？

② なぜこの物質が多い(少ない)のか。その理由は？

③ 自分の食べ方を見て下さい。

# 子育て支援センター

子育て支援センターは子供が心身ともに健やかに成長できるよう、地域全体で子供を見守るシステムをコーディネートするところです。

子育て支援センター（社会福祉課）  
電話 0299-55-0130（直通）

子育て相談...水曜日は夜8時まで  
相談を受けています  
(電話・窓口)



## 子育て休日教室

『さまざまな問題行動への対応・相談』

日時 11月6日（日）  
午前10時から11時30分  
午前9時30分から受付

場所 行方市玉造公民館  
講師 井川 三千子先生

講師の井川先生は、いはらき思春期保健協会や水戸市の城南病院心療内科でカウンセラーとして、数多くの子供たちと関わりをもっている方です。体験をとおした講話、参加者の質問、相談にも直接答えて下さいますので皆さんの参加をお待ちしています。

## 子育て広場カレンダー(11月1日から11月30日)

子育て広場は、お子さん（未就学児）とその保護者のための遊び場です。子供同士、親同士が交流できます。

午前9時30分から11時30分  
午後1時30分から3時30分

		高須崎交流センター	行方市玉造保健センター
11月	午前	1日、2日、4日、7日、8日、9日、10日、11日	16日、21日、26日、28日
	午後		14日、15日、25日、30日

## ス・トミック講座

ス・トミック講座は、スポーツとリトミック（音楽等を使った幼児教育法）を組み合わせた造語です。

文化伝承・創作活動部門と五感・表現部門があり毎月1回開催しています。

### 五感・表現部門

『音となかよし リトミック』

日時 11月9日（水）  
午前10時から11時30分  
午前9時30分から受付

場所 行方市玉造公民館  
講師 鎌形 由貴乃先生

ピアノやタンブリンにあわせて親子で楽しく歩いたり踊ったりしてみませんか。

リトミックって...音楽にあわせて楽しく身体を動かし、リズム感覚を育てるという意味があります。



### 文化伝承・創作活動部門

『沼田隆正&佳枝 ミニコンサート』

日時 11月19日（土）  
午前10時から11時30分  
午前9時45分から受付

場所 玉造公民館

2人の素敵な歌声を聴き優しい気持ちになったり、一緒に楽しく歌ったりしてみませんか。きっと心に残るひとときになると思います。