

Health

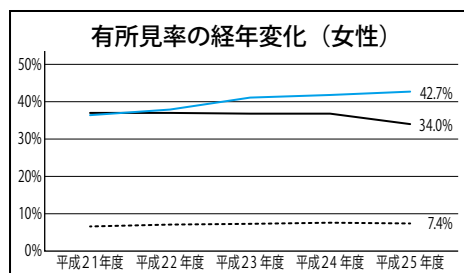
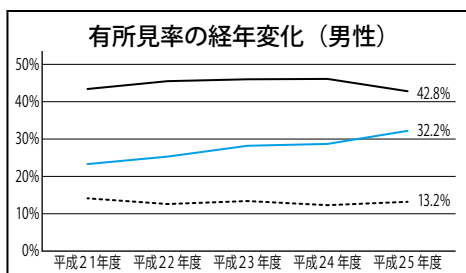
健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

脂質異常に注意しましょう！！

行方市は、特定健診（メタボ健診）で脂質代謝（LDLコレステロール）の有所見率（異常があった人）が男女ともに年々増加してきています。みなさんはいかがですか？



＜有所見の基準＞※内服中を含む

◆脂質代謝：LDL（悪玉）コレステロール 140mg / dL 以上

◆血圧：140 / 90mmHg 以上

◆糖代謝：HbA1c 6.5%以上



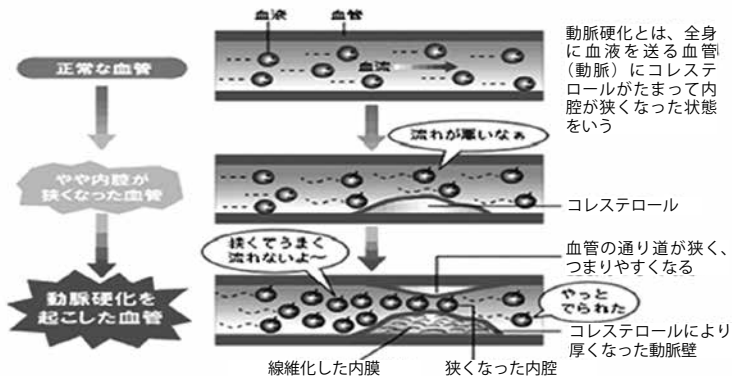
脂質異常は、動脈硬化の大きな危険因子です！！

動脈硬化とは、心臓からからだの各部分へ血液を運ぶ動脈が固くなることです。

動脈の内側の壁にコレステロールがたまって血管が盛りあがって狭くなり、それとともに血管が硬くなってもろくなります。

動脈硬化は、狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞などの脳卒中の原因となります。

脂質異常は、自覚症状がまったくなくても、早く見つけて予防していくことが大切です。



脂質異常の原因は、体質・環境などいろいろありますが、まずは食事のコントロールが大切！！

【脂質異常を予防する食事の基本】

- ①偏らず「栄養バランスのよい食事」をする。
- ②食べ過ぎに注意して、適正な体重を保つ。
- ③卵や内臓類のコレステロールを多く含む食品や脂身の多い肉・スナック菓子・インスタントラーメン等のコレステロール値を上げる食品の取りすぎに注意する。
- ④野菜・きのこ類・海藻類など食物繊維を多く含む食品をとる。



+



禁煙も大切！



◆生活習慣病予防講演会のご案内◆

日時：8月22日（土） 午後1時30分～午後3時

場所：麻生公民館 大ホール

講演：「即効でお腹やせ ダイエットドローイン」

講師：健康運動指導士 植森 美緒氏

申込期限：8月17日（月） 定員：100名

申込先：健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200



行方市は野菜の産地。野菜をたくさん食べよう！