



こんにちは！市民病院です！ ～食習慣を見直しませんか～

〒加東市民病院(健診室) ☎42-5511(代)

健康診断で「コレステロール値が高い」と指摘を受けたことはありませんか？体重やおなか回りが増え、服がきつくなったり…。

血液中のコレステロールや、中性脂肪が多すぎたり少なすぎたりする状態を「脂質異常症」といいます。脂質異常症を放置すると「動脈硬化」になり、さまざまな病気を引き起こします。

「脂質異常症」を予防するには、食生活を見直すことが大切です。

食生活を見直すには、自分が普段どのような食事をしているかを知ることから始まります。自分の食事パターンを振り返ると“食事改善のヒント”が見えてきます。

あなたはどんな食事パターン？

①エネルギー(カロリー)とりすぎパターン

- ☐ つい大盛りを注文してしまう
- ☐ 菓子パンやおやつをよく食べる

②野菜が不足パターン

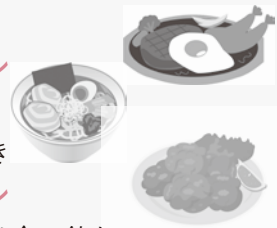
- ☐ 外食ではラーメンなどの単品が多い
- ☐ 弁当に彩りがない

③脂肪とりすぎパターン

- ☐ 揚げ物が好き
- ☐ 和食より洋食が好き

④塩分とりすぎパターン

- ☐ ラーメンなどの汁は全て飲む
- ☐ インスタント食品をよく食べる



A エネルギー量を減らす

- ☐ 1人分を食べる量だけ盛り付ける。食器をひと回り小さいものに替えましょう。
- ☐ よく噛んで、ゆっくり食べましょう。
- ☐ 菓子パンやお菓子を果物、乳製品に替えましょう。例アップルパイ1切れ 300Kcal⇒リンゴ1/2個 50Kcal

B 野菜を増やす

- ☐ 具だくさんのスープがおすすめ。野菜は加熱すると、かさも減るため、生と比べて食べやすく、量もしっかり摂れます。野菜は価格変動があるため高価な時期もありますが、その際には冷凍食品の野菜を活用すると比較的安価です。
- ☐ 外食は、野菜の小鉢やサラダがついているもの、弁当は煮物や温野菜が入っているものやサラダをつけましょう。

C 脂肪を減らす

- ☐ 調理法や肉の部位にも注目。天ぷらやフライより、衣の薄いから揚げ、素揚げをお勧めします。とんかつにするならロースよりヒレにするなど、同じ肉でも部位を選べば脂肪を減らすことができます。
- ☐ ひき肉や乳製品は脂肪が多いので、適量を心掛けましょう。

D 塩分を減らす

- ☐ 味噌汁1杯の塩分は約1.5gで、野菜などの具をたくさん入れると、塩分を減らすことができます。
- ☐ 減塩の調味料を選んだり、しょうゆやソースは上からかけるのではなく、少しつけて食べる、料理の仕上げに少量つけるなど、食べ方を変えるだけでも塩分を減らすことができます。

令和5年度入学 播磨看護専門学校入学試験

～推薦入試及び社会人入試～

募集人数 推薦入試・社会人入試、合わせて15名程度

受付期間 10月28日(金)～11月4日(金) ※消印有効

試験日 11月12日(土)

試験場所 播磨看護専門学校

願書の配布 播磨看護専門学校事務課で配付
(郵便での配布を希望する場合は、210円分の切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角形2号)を必ず同封してください。)

出願方法 播磨看護専門学校に出願書類一式を郵送または持参

〒加東市家原812-1
播磨看護専門学校事務課 ☎42-3961

10月17日(月)～23日(日)は“薬と健康の週間”

～お薬手帳を持ちましょう～

- ☐ 自身の使用する薬の記録を持ちましょう。
- ☐ あなたの薬の情報を、的確に伝えることができます。
- ☐ 薬の重複投与の防止や相互作用の確認ができます。
- ☐ 薬の相談は、医師、歯科医師、薬剤師等の専門家に！



〒加東健康福祉事務所食品薬務衛生課
☎42-9372

健康がいちばん！

今から始めるフレイル予防

加齢にともない心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを「フレイル」と言います。「要介護」と聞くと「まだ若いから関係ない」と思う人も多いかもしれませんが、しかし、フレイルの原因となる筋肉量や心身の活動の低下は高齢期に達する前から注意が必要です。

「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、まずは日頃の食生活を見直して、運動や社会参加に積極的に取り組むことで、将来フレイルに陥らないための生活習慣を身につけましょう。

健康長寿の3本柱

① 栄養

中年期には、肥満を避けて、「メタボ対策」を心がけてきた人でも、高齢期には、低栄養にならないよう気を付ける必要があります。バランスの良い食事とたんぱく質の摂取で「低栄養」を防ぎましょう。また、食事をおいしく食べるには、歯周病を防ぎ、噛む力や飲み込む力を保つなど、口腔機能を維持することが必要です。噛み応えのある食品を積極的にとること、正しいブラッシング、定期的な歯科健診の受診を心がけましょう。

② 運動

適度な運動を継続して、身体機能を維持していくことが大切です。ウォーキングなどの有酸素運動は、脂肪の燃焼や心肺機能の強化に有効な運動ですが、足腰の衰えを予防するためには、さらに筋力トレーニングを行うと効果的です。スクワット(目安:5～6回を1日3セット)や開眼片足立ち(目安:左右1分ずつを1日3セット)などの筋力トレーニングから始めてみましょう。

③ 社会参加

外出する機会が少なくなり、家に閉じこもりになるなど、社会との接点が失われることもフレイルの大きな要因となります。買い物や散歩など、積極的に外出する機会を作りましょう。地域の活動やボランティア、趣味のサークルへ参加するなど、これまでの経験を生かして、地域の人たちと交流を持ちましょう。

〒加東健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎42-2800

保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	10月27日(木) 受付 13時～14時30分	対象 令和4年6月に生まれた乳児
10か月児相談	10月27日(木) 受付 9時～10時30分	対象 令和3年12月に生まれた乳児
1歳6か月児健診	10月6日(木) 受付 13時～14時30分	対象 令和3年3月に生まれた幼児
2歳児育児教室	10月6日(木) 受付 9時～10時30分	対象 令和2年9月に生まれた幼児
3歳児健診	10月19日(水) 受付 13時～14時30分	対象 令和元年8月に生まれた幼児
子育て何でも相談	10月13日(木) 受付 9時～11時	対象 乳幼児とその保護者
離乳食もぐもぐ教室	10月11日(火) 受付 9時30分～9時50分	参加費 100円 申込期限 10月6日(木)

※は、事前に予約が必要です。表の事業の問い合わせ先は、全て☎43-0432(健康福祉部健康課)育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

母子健康手帳の交付申請について

- ☐ **受付日** 毎週火曜日(祝日を除く) ※即日交付
- ☐ **持ち物** ①個人番号が確認できる書類 例マイナンバーカード、個人番号通知書
②本人確認書類 例マイナンバーカード、運転免許証
③妊娠届出書 ※お持ちの方のみ
※マイナンバーカード1枚で①、②の両方を兼ねることができます。



〒加東健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432