



今月の担当
竹岡 ひろみ
保健師

暑かった夏も過ぎ、秋の気配がすっかり深まっています。一日一日と日の入りが早くなる季節となりましたが、体調を崩さずに過ごしたいものですね。

生活習慣病を改善するために

食欲の秋になりました。越冬野菜も溜め込まれ、果物もおいしい時期です。しかし、食べ過ぎて動かない不適切な生活習慣が続いていると、それが原因でひっそりと病気が進行している恐れがあります。一度、ご自分の生活を見直して見ませんか。

- ① 寒くなってきた家に閉じこもりがち。出かけるときは近くでも車に乗る。
- ② 果物はビタミンが豊富だからたくさん食べたほうが良い。
- ③ 煮物は甘みが効かないとおいしくないと思う。
- ④ おかずは、一口も食べないうちにしょうゆをかける。
- ⑤ タバコはやめられない。以上、①～⑤のうち、いくつ当てはまりましたか？当てはまる数が多ければ多いほど、不適切な生活習慣になってしまっているといえます。

- ① 今よりも一日千歩多く歩くことにより、一日30キロカロリーを消費することができず。計算上では一年間で約2kg減らすことができるのです。外を歩かなくても、普段より丁寧に掃除機をかける、雑巾がけをする等の家事も、立派な運動になります。
- ② 果物の糖分は思ったよりも高カロリーです。りんごで半個、冬みかんなら一日2個が適量です。箱で買って、腐らないうちに毎日大量に食べる生活になっていませんか？
- ③ 煮物には砂糖を多く使いがちです。素材の味を生かす調理方法で物足りないときは、人工甘味料をうまく使ってみましょう。
- ④ 塩分は、血圧上昇の一因になります。薄味を心がけましょう。
- ⑤ タバコは、がんの原因の3割を占めるとされています。血圧の上昇などにより動脈硬化を進行させる、呼吸器疾患にかかると割合も高くなるなど百害あって一利なしです。冬になるといっそう動かなくなり、太りやすいという方が多いはず。

生活習慣は、一度に改善しようと思ってもなかなか難しいものです。気づいたところ、やれそうなどころから少しずつはじめてみませんか。詳しく相談したいという方は、保健センターまでご相談下さい。

お知らせ 健診結果を120%いかす教室

日時 / 平成19年10月23日(火) 13時～14時
場所 / 農村環境改善センター 2階
講師 / 旭川厚生病院 新野峰久 医長
基本健診を受けた、受けていないにかかわらず、ご自分の生活を見直すきっかけになる教室です。ぜひご参加ください。詳細は回覧をご覧ください。

お知らせ

保健センターでは、8月31日付で藤澤美星子栄養士が退職し、新たに羽田枝美子栄養士が配属になりました。栄養相談等を受け持っておりますので、よろしくお願いたします。

65歳以上の方へ

**インフルエンザ予防接種を希望される方は
保健センターに予約を!!**

- 「申し込みについて」
- 期間 平成19年9月14日(金)～10月19日(金)
- 場所 保健センター YOU優 ☎51790
- 料金 申込みした方には町から1、300円補助しますので、1、000円で接種が受けられます。(生活保護受給者の方は無料になります。申込み時にご自分からお伝えください。)
- 注意 申込みをしないと、ワクチンが確保できず、接種が受けられない場合がありますのでご注意ください。
- 接種期間 平成19年11月1日(木)～11月16日(金)
- お問合せは直接、保健センターにお願いします。