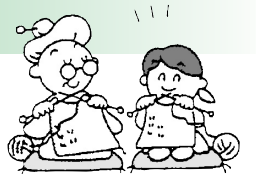


ふれあい健康センター通信



健診結果を活用して食生活を改善しよう

今年の健康診断は受けましたか？健診の目的は、病気の予防と早期発見のために検査によって健康状態をチェックすることです。治療が必要になる前に、体に負担をかけている食習慣を改めて、検査値を改善しましょう。

改善項目

BMI、腹囲、空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、中性脂肪

1、減量

肥満の人の減量目標は、標準体重【(身長m)²×22】kgです。
油っこいものや甘いもの、お酒を減らしましょう。
食事は、主食や主菜の食べ過ぎに注意です。



2、野菜・きのこ・海藻をしっかりとり

野菜は、1日350g以上を目安にたっぷりとりましょう。
低カロリーで満腹感が得られます。
血糖や血清コレステロールの上昇を抑える食物繊維や血圧を下げるカリウムも多く含まれます。

3、1日3食規則正しく食べる

活動前の朝食はしっかり、就寝前の夕食は軽く、が理想です。
脂肪の蓄積が抑えられます。



上記の食習慣が下記の項目を改善する基本になります。
更に改善項目別の食習慣も加えましょう。

改善項目

血圧

★減塩を心がける

減塩目標は、1日あたり6g(小さじ1杯分)未満です。漬物、インスタント食品、練り製品などの加工食品は塩分が多く含まれるので、控えめにしましょう。めん類はスープを残すと30～50%減塩できます。

改善項目

GOT (AST)、GPT (ALT)、γ-GTP

★お酒は適量を守る

1日あたりアルコール量を20g以内におさめましょう。ビールなら中瓶1本(500ml)、日本酒なら1合(180ml)が目安です。休肝日を設けて、飲む回数を減らすことも大切です。

【アルコール量換算式】

$$\frac{\text{飲料(ml)} \times \text{アルコール度数(\%)}}{100} \times 0.8$$

改善項目

HDLコレステロール、LDLコレステロール

★動物性脂肪(飽和脂肪酸)やコレステロールの多い食品を減らす

脂肪の多い肉やバターはLDLコレステロールを上昇させるので、控えめにしましょう。

★不飽和脂肪酸の多い食品をとり入れる

不飽和脂肪酸の多い青背魚やオリーブ油は、コレステロール値の改善に役立ちます。



検査項目はいろいろありますが、このような項目で改善が必要な人は、食べている量が多すぎるか、それほど多くなくても栄養バランスが偏っている恐れがあります。

まずは自分がどんな食生活を送っているか、食事内容を時刻や状況と一緒に書き出して、振り返ってみましょう。また、1日に1回は主食・主菜・副菜のそろった一汁二～三菜の食事をとることを心がけてみてください。

乳がん・子宮がん検診・ 骨粗しょう症検診のお知らせ

30～50歳代が過半数を占めている子宮がん・乳がん！検診を受けて健康管理をしましょう！
今年度から受ける機会が増えています。都合の良い日程を選択してください。

乳がん・骨粗しょう症

◆町立病院で実施◆

期間が長く身近で受けることができます。

◎検診期間

前半・9月28日(金)までの

火・金曜日

◎場所

長万部町立病院 外科外来

◎受付時間

午前10時30分

◎料金

乳がん検診 40歳代

乳がん検診 50歳以上

骨粗しょう症検診 1,600円

骨粗しょう症検診 200円

◎お申し込み

希望日の5日前までにお申し込みください。

子宮頸がん

◆ふれあい健康センターで実施◆

町内で受けることができます。

◎検診日

平成24年9月24日(月)

◎場所

ふれあい健康センター

◎受付時間

午前9時00分～午前9時30分

◎料金

子宮頸がん検診 20歳以上

超音波検査 1,000円

◎お申し込み

8月21日(火)から

乳がん・子宮頸がん・ 骨粗しょう症

◆バスツアー検診◆

バスの送迎があり、3つの検診を同日に受けることができます。

今年度最後のバスツアー検診です!!

◎検診日

平成24年10月5日(金)

◎場所

午後9時00分 役場出発

午後6時00分頃 役場到着

北海道対がん協会 札幌がん検診センター

◎料金

乳がん検診 40歳代

乳がん検診 50歳以上

※女性の検査技師を希望できます

との感想がありました。



乳がん・子宮がん検診が一緒に受けられてとても良かった。来年も利用したい。

7月に利用した方からは

◎お申し込み

9月3日(月)～21日(金)

子宮頸がん検診 20歳以上

子宮体がん検診 1,500円

超音波検査 700円

骨粗しょう症検診 40歳以上

200円

★上記の検診に

共通すること

・生活保護の方は無料です。
・クーポン券を送付された方は無料です(対象年齢はがん検診推進事業のお知らせをご覧ください)

心の相談あります

日時 10月11日(木)
13:00～15:00

場所 八雲保健所

※予約が必要です。
1週間前までに予約をしてください。
☎0137-63-2168

体力測定を実施します

体力づくりの一環として気軽に参加してみませんか。測定結果をコンピューターで判定し、保健師が個別の運動アドバイスをを行います。

◎内容 血圧測定・身体計測(身長・体重・体脂肪・BMI)・握力・体前屈・全身反応時間・閉眼片足立ち・最大酸素摂取量

◎場所 ふれあい健康センター

※事前に予約をしてください。

※当日は裸足にもなれる動きやすい服装でおいでください。