

こんにちは 保健師 です

疾患シリーズ 高脂血症～生活改善で元気はつらつ!!

今回は、高脂血症とはどのようなものかを紹介しました。高脂血症の予防には、生活の改善が必要不可欠となります。そこで、今回は、生活改善のためのポイントについて紹介したいと思います。

● 日常生活の改善ポイント ●

【適度な運動を生活に取り入れよう!】

運動は、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らし、肥満解消にもつながります。

運動は、長時間たまに行うより、ウォーキングやエアロビクスダンス（30分程度）といった有酸素運動の継続が望ましく、運動により、悪玉（LDL）が減少し、善玉（HDL）が増加して体重が減少します。

※運動をする時の注意事項

- ・必ず医師に相談し、適度な運動量を指示してもらいましょう。
- ・運動のやりすぎは避けましょう。
- ・睡眠不足や体調の悪いときはやめましょう。

【ストレスは大敵!】

ストレスは、血液中のコレステロールを増やすとともに、血圧を上げて、血液中の脂肪が血管の壁に沈着するのを促進します。規則正しい生活を心がけ、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

【タバコはやめましょう!】

タバコに含まれるニコチンと一酸化炭素は、善玉を低下させ、悪玉を増加させて、動脈硬化を促進します。高脂血症と言われたら、必ずタバコはやめましょう。

【アルコールは飲みすぎないように!】

適量のアルコールは善玉を増やし、悪玉を減らしますので、高脂血症予防には好ましいとされています。また、ストレス解消にもなるので、かまいません。しかし、飲みすぎは、血液中の中性脂肪を増やしますし、肥満や高血圧、脳血管障害の原因にもなります。

飲みすぎにはくれぐれも注意しましょう。

※ビールなら大瓶1本、日本酒なら1合、ウィスキーならシングルで2杯くらいが適量です。

【コーヒーは控えめに!】

コーヒーに含まれるカフェインは、血液中の中性脂肪を増やします。

コーヒーの飲みすぎはやめましょう。

保健

すこやか健康センター
☎ 62-6020

9月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
1日(木)	苺くらぶ(育児教室)	9:30~11:30	すこやか健康センター
5日(月)	市街地区	9:00~	
6日(火)	住民健診	9:30~	
7日(水)	結果説明会	9:30~	
8日(木)	あいあいサークル(乳幼児育児相談)	9:45~11:15	
9日(金)	3歳児健診	13:30~14:00受付	
15日(木)	苺くらぶ(育児教室)	9:30~11:30	
20日(火)	あいあいサークル(乳幼児育児相談)	9:45~11:15	
22日(木)	1歳6カ月児健診	13:30~14:00受付	
26日(月)		8:00~	
27日(火)	MR I 検診	8:00~	
28日(水)		8:00~	
30日(金)	乳児健診	14:00~受付	

健康相談 9月21日(水)

実施時間	会場
10:00~11:30 13:00~15:00	川北老人福祉センター すこやか健康センター
内容：健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。	

温泉活用健康増進事業

ストレッチ体操

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回はスポーツ専門員による軽い運動を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時/9月20日(火) 午後1時30分から
- ▶会場/サンセットプラザはほる(浴室・休憩室)
- ▶参加料/入浴料550円(回数券・割引券使用可)
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格/65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込/期限:9月13日(期日厳守)
申込先:すこやか健康センター

◎バスを無料運行します

栄町南団地バス停前	午後1時00分出发
栄町団地バス停前(旧道立病院)	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
喫茶店イフ前(南大通3)	1時16分
朝日生命前(南大通1)	1時20分

環境衛生

浄化槽の水質検査で「不適正」の通知を受けた場合

指定検査機関から浄化槽管理者へ提出される、検査結果書には、適正、おおむね適正、不適正の3段階の判定が記載されます。

このうち「不適正」の判定が記載されている場合には、検査結果書にしたがって工事業者や保守点検業者に相談し、適切な措置をしなければなりません。

●保守点検について

通常実施される年1回の清掃以外に必要となる汚泥の引き抜きや清掃時期の判定、消毒剤の補充といったことを行います。家庭用の小型合併処理浄化槽では4カ月に1回(処理対象人員が21人以上のものは3カ月に1回)以上行うよう定められています。

●浄化槽の清掃について

年1回以上(全ばっ気型の浄化槽は半年に1回以上)の実施が義務。清掃は、「浄化槽清掃業」の許可を受けた業者に委託してください。

生ごみを畑に放置するのはやめてください

家庭の「生ごみ」をたい肥にするため、畑にそのまま放置していることが見られますが、カラスの格好のエサになったり、ハエの発生など環境衛生上、迷惑な行為となりますのでやめてください。

「生ごみ」たい肥を作るときは、コンポスター(たい肥を作る容器)を使いましょう。コンポスターを用意できない人は、町の収集に出してください。

相談

9月の各種相談日

●年金相談

8日(木)(午後1時~午後5時 役場)

9日(金)(午前9時~午後12時 役場)

☎ 北海道社会保険事務局留萌事務所 ☎ 0164-43-7211

●行政相談

13日(火)(午前9時~午後12時 役場相談室)

☎ 町民課総合受付係 ☎ 62-1211(内線104)

●心配ごと相談

21日(水)(午後1時30分~午後4時 勤労青少年ホーム)

☎ 羽幌町社会福祉協議会 ☎ 69-2311

昨年多くの方に参加していただきましたので今年も開催します!

高血圧予防料理教室

血圧を気にして料理をうす味にしている方は多いと思いますが、気を付けているつもりでも意外と塩分を摂り過ぎているかもしれませんし、せっかく「うす味」の料理を作っても、おいしくなければ食事が楽しくありません。

そこで、9月から半年間、月1回料理教室を開催し、実際に料理を作り食べることで、おいしいうす味料理を身につけて高血圧を予防改善していきたいと思っています。

自分が高血圧の方や家族が高血圧の方はもちろん、健康や料理に関心がある方などご参加ください。

9月のテーマ「計量スプーンと友達になろう」

●日時/9月2日(金) 午前10時30分~午後12時30分

●会場/すこやか健康センター

●内容/うす味料理の調理実習・試食

※調理実習で作った料理を昼食として試食します。

●対象/成人女性

●申込み締切り/8月26日まで

▶申込み・問合せ先/福祉課保健係

(すこやか健康センター内 ☎ 62-6020)

消防

9月9日「救急の日」 普通救命講習会のお知らせ

家族や同僚が急に倒れたり、怪我におそわれた時、助けるのも、助けられるのも、その場に居合わせた「あなた」です。この機会に受講され、応急手当の方法を身につけませんか。

□日時/9月9日(金) 午後6時~9時

□場所/消防署2階会議室

□対象/中学生以上

□内容/ 応急手当の重要性

心肺蘇生法

止血法

□募集人員/30名

□終了証/受講者全員に交付

▶受講申込み・問合せ先

消防署警防課救急係 ☎ 62-1246