

保健メモ

保健センター ☎23・1133

高脂血症を予防しよう！

高脂血症とは

血液の中に脂質が多い状態を高脂血症といいます。

脂質の主なものとして、コレステロールや中性脂肪があります。これらはもともとからだに必要な成分で、コレステロールは細胞膜の成分になり、中性脂肪はエネルギーの貯蔵に役立っています。しかしこれらが多すぎると、やがて動脈硬化へ進み、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞を引き起こします。

だから血液中の脂質の量を、適正なレベルにコントロールしておくことが必要です。

高脂血症の基準

(老人保健法等健康診査基準による)

検査結果	異常認めず	要指導		要医療
		(a)	(b)	
総コレステロール値 ()内は50歳以上女性	150~199 (150~219)	200~219 (220~239)	220~239 (240~259)	240以上 (260以上)
HDLコレステロール値	40以上	35~39	34以下	34以下
中性脂肪	149以下	150~299		300以上

1 食事
食生活を見直し、血中の脂肪を上げにくい食生活身につけましょう。



血中脂肪を下げるための三本柱

① 朝食は和食に
肉、卵は控え、魚・大豆製品を毎日1品とる

② 野菜、海藻を
毎食、食べる

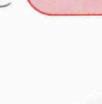
③ 乳製品(チーズ、アイスクリーム)は低脂肪食品をとる

④ バター・ラードをやめ、サラダ油に

⑤ 菓子パンや洋菓子、スナック菓子より、和菓子

⑥ 肥満を解消すると
血中の脂肪は下がります。食事と運動で減量しましょう。

⑦ 肥満予防や血中脂肪代謝を改善するために大切なのは「30分続けてできる運動」をしましょう。まずは歩くことから始め、次に早歩き、というように徐々に強度を増しましょう。ポイントは1週間に2回以上できることです。



⑧ 減らした方がよい物
脂肪の多い肉、脂肪の多い乳製品、肉加工品、洋菓子、鶏卵、バター

⑨ 増やした方がよい物
青の青い魚、白身の魚、大豆食品、野菜、脂身の少ない肉

⑩ 紙芝居の会(展示室)
とき 12/6(土) 15:00、12/20(土) 15:00

⑪ 絵本を楽しむ会(展示室)
とき 12/18(木) 10:00、としよかんたまごの会(展示室)

⑫ おはなしの会(展示室)
とき 12/26(金) 10:30、おはなしの会(展示室)

⑬ 新着図書(一部)
「100万回の言い訳」唯川恵、「炎と氷」新堂冬樹、「イリュージョン」松岡圭祐、「幻日」高橋克彦、「史上最大の銀行強盗」森下香枝、「マジック・サークル(上・下巻)」キャサリン・ネヴィル、「ライラエル」ガース・ニクス、「女性のための運動術決定

版)徳大時育恒、「はじめてでもできるよ!毛糸の帽子」河出書房、「女を磨くマネー塾」洪井真帆、「入門裏千家のお茶に親しむ」講談社、「最新図解よくわかる小児ぜんそくの本」山本淳、「患者になった医者からのメッセージ」村上義雄、「図解料理がもっとおいしくなる!包丁の使い方」主婦と生活社、「行列のできる法律相談所」日本テレビ、「血糖値を下げる知恵とコツ」主婦の友社、「おいしく食べて治す高血圧」半田俊之介、「素敵なインテリアの基本レッスン」主婦の友社、「巨頭会談」ビートたけし、「はじめての絵手紙百科」小池邦夫、「才能を育てるキッズ&ベビーマッサージ」渡辺佳子 ほか

移動図書館車

「くるブック号」運行中!

12月の休館日
1日(月)、3日(水)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、23日(火)、29日(月)、30日(火)、31日(水)

11月23日(日)は開館します
11月23日は祝日ですが、開館します。開館時間は、午前9時30分から午後5時までです。たくさんのご利用をお待ちしています。

12月のアニメ上映会
(視聴覚室・入場無料)
150インチの大型スクリーンによる映画の上映会です。

●12/6(土) 13:30~ 「王様の剣」(79分)
●12/13(土) 13:30~ 「スノーピーとチャーブラウンのクリスマス物語」(25分)
●12/27(土) 13:30~ 「恐竜大行進」(61分)

表紙の説明
4年ぶりに市役所周辺を会場にして開催されたふるさとまつり。歩行者天国になった市役所前の県道で行われた綱引きの様子です。

ながと観光アテンド
長門市の観光PR役を務める新しい「ながと観光アテンド」に三戸里恵さん(板持1区/左)、吉村涼子さん(開作区/中)、荻まゆみさん(日置町/右)の3人が決まり、今回のふるさとまつりが初仕事になりました。

図書館だより

図書館へ行こう!

市立図書館 Tel 26-5123

12月のアニメ上映会

(視聴覚室・入場無料)

150インチの大型スクリーンによる映画の上映会です。



●12/6(土) 13:30~
「王様の剣」(79分)



●12/13(土) 13:30~
「スノーピーとチャーブラウンのクリスマス物語」(25分)



●12/27(土) 13:30~
「恐竜大行進」(61分)

ながと観光アテンド

長門市の観光PR役を務める新しい「ながと観光アテンド」に三戸里恵さん(板持1区/左)、吉村涼子さん(開作区/中)、荻まゆみさん(日置町/右)の3人が決まり、今回のふるさとまつりが初仕事になりました。



長門市の人口

(11月1日現在)

面積	152.40 km ²
人口	23,917人(±0)
男	11,118人(±0)
女	12,799人(±0)
世帯数	9,128世帯(+14)

()内は前月比