

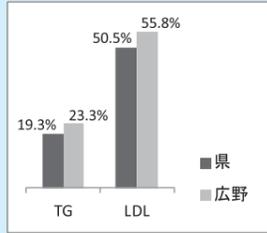
脂質異常症を予防しましょう

脂質異常症とは、血液中の中性脂肪(TG)や悪玉コレステロール(LDL)が多過ぎる、あるいは善玉コレステロール(HDL)が少な過ぎる状態のことを指します。

<脂質異常症の何が問題?>

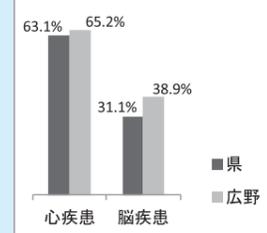
血液中の脂質が多い(血液ドロドロ) → 放置しておくと、動脈硬化に至り、やがて… → 心疾患/脳卒中

<脂質異常者の割合> 「H24年度 集団検診概況福島県保健衛生協会」より



広野町はどちらも県より高いことがわかります。脂質異常に対して、**予防や改善が必要**ですね。

<要介護者有病率の割合> 「H25年度 国保データベース」より



<予防のための食事の基本>

脂質異常症の主な原因は、生活習慣やそれに伴う肥満とされています。ここでは、食事におけるポイントについて見てみましょう。

①食べ過ぎないようにしましょう。

- ・自分に適正なエネルギー量の摂取をこころがけましょう。
※摂取カロリーの目安=身長(m)×身長(m)×22×25~30(kcal)
例えば、身長160cmの人の場合、1日の摂取カロリーの目安は、1408~1689kcalになります。

②献立にオリーブ油や菜種油、魚料理を取り入れましょう。

- ・これらの不飽和脂肪酸を含むものにはコレステロールを下げる働きがあります。

③野菜や海藻類、キノコ類などに含まれる食物繊維を摂りましょう。

- ・食物繊維はコレステロールの吸収を抑える働きがあります。

④お酒は1日1~2合にして、飲み過ぎないようにしましょう。

- ・アルコールの摂りすぎは中性脂肪を増やしてしまいます。

脂質控えめ、おさかなレシピを紹介します!

●**たらのかレー粉焼き** ● *たらは低カロリー高たんぱく質な食品です
1人分: 130kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 3.6g 炭水化物: 6.2g 食物繊維: 1.7g 塩分: 0.6g

【材料 4人分】

たら切り身…4切れ(1人90g) 小麦粉…大さじ4 カレー粉…小さじ1 塩…小さじ1/3 オリーブ油…大さじ1
付け合せ/ブロッコリー…1株 塩コショウ…少々 ミントマト…8枚

【作り方】

- ①小麦粉とカレー粉、塩を合わせておく。
- ②たらのかレー粉に①をまぶす。
- ③ブロッコリーは子房にわけ、茹でて、温かいうちに塩コショウを振り冷ましておく。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、たらを焼く(アルミホイルで蓋をして焼く)
- ⑤たらと、ゆでたブロッコリーを盛り付け、ミントマトを添える。(レシピ提供: 相双保健福祉事務所 いわき出張所)

次回は、糖尿病予防についてお伝えする予定です!

広野町保健センター
☎0240-27-3040

医療機関ほか診療日時状況(平成27年1月26日現在)

●高野病院

☎0240-27-2901
月曜日 9:00~12:00
火曜日 9:00~12:00
木曜日 9:00~12:00
金曜日 9:00~12:00
土曜日 9:00~12:00

●馬場医院

☎0240-27-2231
月曜日 9:00~12:00
火曜日 14:00~18:00
火曜日 9:00~12:00
木曜日 9:00~12:00
木曜日 14:00~18:00
金曜日 9:00~12:00

●広野薬局

☎0240-27-2265
月曜日 9:00~12:00
火曜日 14:00~18:00
火曜日 9:00~12:00
木曜日 14:00~18:00
木曜日 9:00~12:00
金曜日 14:00~18:00
金曜日 9:00~12:00

●新妻歯科医院

☎0240-27-4020
火曜日 9:30~12:30
13:30~18:00
木曜日 9:30~12:30
13:30~18:00

●花ふさ苑

☎0240-27-1755
面会時間 8:30~18:00

げんキッズのご案内

入園前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする教室です。また、育児相談なども行っています。みなさまのお越しをお待ちしています。

※必ず保護者同伴となります。

◆場所と日時

広野町保健センター(広野町中央台1-7)
平成27年2月10日(火) 午前10時~11時30分
平成27年2月24日(火) 午前10時~11時30分
常磐迎第二応急仮設住宅内集会所(いわき市常磐関船町迎10-1)
平成27年2月19日(木) 午前10時~11時30分
平成27年3月5日(木) 午前10時~11時30分



なかよしランドのご案内

日ごろ、子育てをしていると、『子ども同士で遊ぶ機会が少ない』『子育ての悩みなど話せる友だちがなかなかできない』など、思うことはありませんか?そこで、保健センターを開放し、親子で楽しい交流ができる場を作っています。申し込みの必要はありませんので気軽に参加ください。

☆開放日: 月・水・金曜日

(ただし、2/6・11・20・25は除く)

☆時間: 午前9時~正午

☆場所: 保健センター(健康増進ホール)

☆対象: 就学前の乳幼児とその保護者

☆内容: お話したり、遊んだり自由に過ごして下さい。
おもちゃや絵本はお貸しします。

歯科診療所の診療日が週2日に増えました

歯科診療所として町内で唯一再開している医療法人社団新妻歯科医院(町内大字下北迫字前川原)は、昨年7月3日の診療再開以来、週1日体制でしたが、1月20日(火)から診療日を増やし、毎週火曜日、木曜日の週2日体制になりました(診療時刻、予約先は23ページをご覧ください)。



問 町民保健課 医療年金係 ☎0240-27-2113

内部被ばく検査のご案内

保健センターでは内部被ばく検査を実施しています。

曜日	月・水・木・金曜日	火曜日	第2・4土曜日
受付時間	午前9時~11時30分 午後1時~5時		午前9時~正午 午後1時~6時30分
事前予約	不要		要
その他	事業などの都合で実施できない日があります。詳しくは下表のスケジュールをご確認ください。		前々日(木曜日)までに保健センターへお申し込みください。

・幼児(1歳~就学前)の検査も可能です。事前に保健センターにご連絡ください。

<2月スケジュール(○の日が検査可能日です)>

月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14
○	午後のみ ○	/	○	○	要予約
16	17	18	19	20	21
○	○	○	○	午後のみ ○	/
23	24	25	26	27	28
○	午後のみ ○	午後のみ ○	○	○	要予約
3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
○	/	○	○	○	/