

# はっらっ健康だより

はっらっ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

「生活習慣病対策」～基本目標1「健康診断を受けて、自分の健康管理に役立てよう」～  
～基本目標2「生活習慣病を予防しよう」～

『脂質異常症』は、血液中の中性脂肪や LDL(悪玉)コレステロールが多い、またはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態をいいます。

脂質の量が異常な血液は、ドロドロと流れにくく、余分なコレステロールが血管壁に蓄積しやすくなるため、動脈硬化をひきおこし、心臓病や脳梗塞につながる危険性が高くなります。

脂質異常を予防・改善するためには、『食生活の見直し』『適度な運動』『お酒を減らす』『禁煙』など、生活習慣の改善が必要です。

『食べ過ぎ』『飲み過ぎ』『ダラダラ食べ』『ながら食べ』に注意し、楽しい年末年始を過ごしましょう。



## ●年末年始の食生活のポイント

- 三食、食事をとりましょう。
- よく噛んで食べましょう。
- 腹八分目を心がけましょう。
- 野菜、きのこ類、海藻類を積極的に食べましょう。
- お肉に偏らず、お魚も意識して食べましょう。
- お酒は適量範囲でゆっくり飲みましょう。

(例：ビール 500ml、日本酒 1合弱、ワイン 120mlのうち、いずれか1つが1日の適量です)

- 揚げ物やバター、生クリームを使用する菓子類などの食べ過ぎに注意しましょう。



毎日、体重をチェックするのも  
体重増加予防に効果的です。



家の中でゴロゴロせず、  
出来るだけ体を  
動かすようにしましょう。

おせちは、塩分や糖分が  
たくさん使われています。  
血圧が高い方や血糖が心配な方など  
食べ過ぎないようにしましょう。



## 宮城県親と子のよい歯のコンクール・8020よい歯のコンクール表彰 おめでとうございます

令和5年11月、第41回宮城県歯科保健大会において、本町から次の皆さんが表彰されました。

### ◆親と子のよい歯のコンクール

【宮城県知事賞・最優秀賞】 佐藤 美佳さん・心寧さん

【入賞】 板橋 ちえみさん・怜さん、伊藤 薫さん・堇さん、大竹 和恵さん・春輝さん、  
黒川 洋平さん・真叶さん、佐々木 光暁さん・優光さん、佐々木 桃子さん・律さん、  
時田 歩末さん・紗愛さん、松下 裕美さん・紗弓さん

### ◆8020 よい歯のコンクール

【8020賞】 伊藤 洋子さん



## 介護予防について～低栄養を予防しましょう～

年齢を重ねるにつれて食事を作るのが面倒になり、食品数が減って、主食(ごはん、パン、めん)のみの食事ばかりになってしまう人は少なくありません。また、高カロリーのメニューや、肉や卵を敬遠する人がいますが、これでは必要な栄養が不足し、「低栄養状態」を引き起こすおそれがあります。

### ●あなたは低栄養状態になっていませんか？

- 6か月の間に、体重が2～3kg以上減少している場合は注意が必要です。
- 食欲がなくて食べる量が減ったり、風邪をひきやすくなったなら注意しましょう。



### ●低栄養を予防するポイント

- 食事を抜かない。(1日3食きちんととる。)
- 主食(ごはん、パン、めん類)をしっかり食べる。
- たんぱく質(肉、魚、豆)などを積極的にとる。
- たまには外食や宅配も利用する。(調理がおっくうになるのを避ける。)
- 油脂類も敬遠しないですとる。
- 楽しく食べる。
- おなかを空かせるために、適度に体を動かす。
- 「食欲がない日もこれなら」という自分の好物や食べやすいものを用意しておく。



### ●脱水状態・便秘に注意!

年をとると脱水や便秘になるリスクが高まります。食生活に注意して改善に努めましょう。

- 水やお茶をこまめに飲む。
- 汁物や野菜の煮物など、食事でも水分をとれるように献立を工夫する。
- 食物繊維の多い食品、果物、乳製品などは便秘の解消に効果的なので意識してとる。



祝 100歳 おめでとうございます  
おおなみ 大浪 こ よね子 さん(花園地区) 大正12年10月18日生まれ

## 広告枠

仙台紙工の「プラス思考」で、  
あなたの「思い」をもっと豊かに



クリエイティブ デジタルコンテンツ セールスプロモーション マーケティング  
**株式会社 仙台紙工印刷** TEL (022) 231-2245  
 〒983-0036 仙台市宮城野区苦竹3丁目1-14 FAX (022) 231-2247  
 www.sendai-shiko.jp

With Plastic

プラスチックと共に「作る責任」・「使う責任」、ともにより良い生活環境を

バイオマスプラスチックを使用した  
**抗菌性 ✦ 環境性**  
 のあるポリエチレン製の袋・フィルム  
 を製造しています。



キャラクター「ともピー」

製造・販売元 プラス包装システム株式会社

「推し団体」への応援活動、 | 地域盛り上げポイント /  
**利府町で拡大中!**



**Pocci!**  
 ポッチ



町内で貯めたポイントが、利府で頑張る団体の活動資金に!?

SK GROUP



株式会社SKトレーディング Pocci!事務局  
 〒980-0803 仙台市青葉区国分町3-3-1 定禅寺ヒルズ6F  
 TEL. 022-748-7671 FAX. 022-748-7672



有限  
 会社

石に寿を  
**亀屋石材**

墓石・墓地・記念碑・石の事、亀屋石材にお気軽にご相談ください。

TEL 022-396-0315 FAX 022-396-0316  
 宮城郡利府町神谷沢字塚本72-1 (展示場)