

# 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」～

## ●脂質異常症とは？

血液中の脂質(悪玉コレステロールや中性脂肪)が基準値より多くなったり、善玉コレステロールが少なくなったりしている状態です。脂質の多い血液はドロドロと流れにくく、血管に脂肪の壁ができて動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病につながる危険性があります。  
⇒年末・年始を迎えるにあたり、食生活が乱れやすい時期でもあるため、以下の食生活のポイントを参考に健康に注意しながら楽しく過ごしましょう。

10月号では、高血圧について減塩を紹介しました。  
今月号は「脂質異常」について情報提供します!

## ●年末年始の食生活のポイント

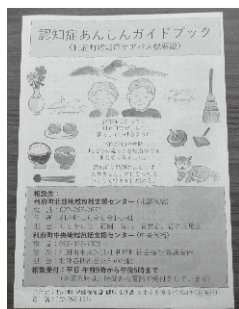
- 脂質の多い料理を食べすぎない  
クリスマスメニューには、揚げ物・生クリーム・バター・チーズ・マヨネーズなどが多く使われています。食べすぎに注意しましょう。
- 食物繊維を積極的にとりましょう  
野菜を食べることで血糖や脂質の吸収が緩やかになります。野菜やきのこ、海藻類が多くとれる鍋料理や野菜たっぷりのお雑煮がおすすです。
- おせちは意外と高塩分&高糖分!  
おせち料理は保存性を高めるために塩分と糖分がたくさん使われています。また、お餅は、切り餅1個(50g、120kcal)あたりがご飯1/2杯(ご飯1杯：150g、240kcal)のカロリーに相当するため、お餅は2個までにとどめておくのがよいです。
- 飲み過ぎに注意する  
飲酒は、血糖値を上げるだけでなく、食欲増進に繋がりがり食べすぎてしまうことがあります。適量飲酒で楽しみましょう。(例：1日あたりビールは中瓶1本(500ml)、日本酒は1合(180ml)、ウイスキーはダブル1杯(60ml)のいずれか1つ)



※「食べすぎ」「飲みすぎ」「ながら食べ」「ダラダラ食べ」に気を付けて年末年始を過ごしましょう!

## 〈認知症あんしんガイドブック ～ケアパス～を設置しています〉

ケアパスとは、認知症になっても安心して暮らしていけるように、認知症に関する相談窓口や病院などをまとめたものです。保健福祉センターや地域包括支援センター、役場総合案内、リフノス等に設置していますので、ぜひ手に取ってご覧ください。



## 救急医療情報キットをご存知ですか？

町では高齢者や障がい者などの安全・安心を確保することを目的に「緊急連絡先」「かかりつけ医」「持病」「服薬情報」などの情報を記入した用紙を入れるキット(容器)を配布しています。万が一の時に救急隊等の迅速な救命活動につなげることが可能となります。詳しくは各地域包括支援センターか長生き支援係へお問い合わせください。

【対象】  
町内に住む65歳以上の一人、二人暮らしの高齢者世帯または、避難行動要支援者台帳に登録されている方がいる世帯



☎ 健康推進課 長生き支援係 ☎356-1334

祝 100歳 おめでとうございます

柴田 とめよ さん(加瀬地区) 大正11年10月15日生まれ

## 宮城県おとな救急電話相談事業「#7119」

相談  
時間

月～金曜日 午後7時～翌朝午前8時  
土曜日 午後2時～翌朝午前8時  
日・祝日 24時間

電話  
番号

#7119 または ☎706-7119

## 宮城県子ども夜間安心コール「#8000」

相談  
時間

午後7時～翌朝午前8時

電話  
番号

#8000 または ☎212-9390

※対象:15歳未満の子ども

【高齢者の総合相談窓口(介護、福祉、高齢者虐待、成年後見制度等)】

受付時間:平日 午前9時～午後5時(緊急時は時間外も電話での受付をしています)

北部地域包括支援センター(担当地区:しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘) ☎767-7677

中央地域包括支援センター(担当地区:上記以外) ☎353-7322