

保健所だより

年に一度は健康診査を受けましょう!

健診実施期間中です。まだ受診されていない方は、お問い合わせのうえお受けください。

受診に健診のお知らせハガキは必要ありません。(今年度はハガキの発送対象者を変更しています)

健診期間終了間際になると混雑が予想されます。早めに受診してください。なお、医院や病院によっては予約制のところもありますので、事前にご確認ください。



◆対象……昭和34年4月1日以前生まれで、職場で検診を受ける機会のない(サラリーマンの主婦など)40歳以上の方(子宮がん・乳がん検診は昭和44年4月1日以前生まれの女性)

◆期間……11月30日まで

◆場所……市内の内科系・外科系医院・産婦人科医院・病院(岡大附属病院を除く)

◆持参品…健康手帳(持っていない方は、事前に保健所または西大寺以外の各支所で交付を受けてください)、健康診査カードまたは岡山ふれあいカード

※健康手帳はH10年度の一斉更新で、新しくなっています

◇検診料金

基本健康診査	1,850円	肺がん検診	800~1,700円
胃がん検診	2,670円	子宮がん検診	1,540~2,270円
大腸がん検診	1,100円	乳がん検診	640円

70歳以上(昭和4年4月1日以前生まれ)の方は無料です。

市民税非課税世帯などの方には、事前申請により保健所などで無料券を発行します。

連絡先：岡山市保健所保健課 TEL086-212-2603

ほねの健康教室

寝たきりの原因疾患のひとつである骨粗鬆症を予防するため実施しています。若い時からの骨の健康づくりが特に大切です。

内容 参加料600円

- 骨密度測定
- 測定結果に応じた個別相談
- 骨を丈夫にする体操の実技
- 生活習慣の改善指導など

Aコース：18歳~59歳(女性)

Bコース：60歳~69歳(女性)

日程

Aコース
11月13日*
12月11日、25日
1月8日*
2月12日、26日*
3月12日*

Bコース
1月22日
※印の日は混雑があります。

申込先：東保健センター TEL086-274-5164



健康で豊かな

生活をめざす

愛育活動の情報誌

VOL.2
1998.10
岡山市愛育委員協議会

あなたのコレステロール大丈夫?

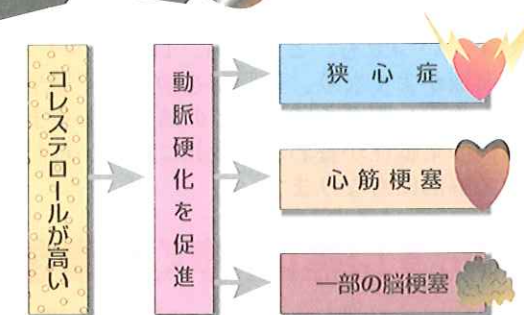
岡山市民はコレステロールが高い!!

岡山市の平成9年度基本健康診査の結果、市民の最も多かった所見は、高脂血症でした。

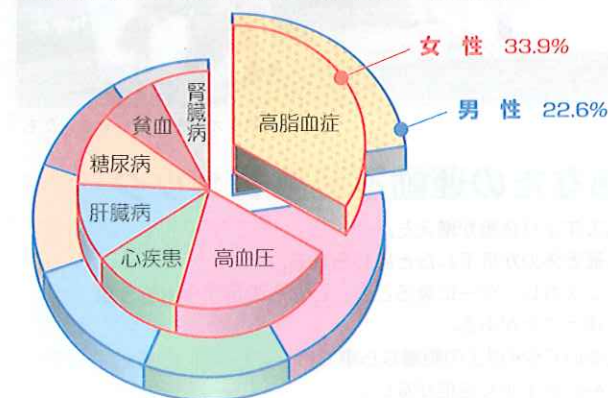
血液中にコレステロールや中性脂肪などの脂質が多い状態を高脂血症といいます。

中でも、コレステロール値は、全国に比べ岡山市民の方が高い状況にあります。

これは、岡山市民の食生活の欧風化が進み、運動不足傾向があるからだと考えられます。



岡山市の平成9年度受診者の有所見率



医療機関で基本健康診査を受診する市民

LDL(悪玉)とHDL(善玉)

☆LDL(悪玉)コレステロールは血管壁に蓄積し、動脈硬化を促進する。

☆HDL(善玉)コレステロールは血中のコレステロールを取込み肝臓へ運んで動脈硬化を防ぐ。

もう、基本健康診査・がん検診 受けられましたか? —愛育委員会もおさそいしています—

岡山市では、6月1日から11月30日まで、医療機関で実施しています。血圧や心電図の測定、血液や尿の検査をしてもらえます。このほかにも各種がん検診が行われています。



あいと〜く

♥「ai」創刊号に多くの方々から貴重なご意見や感想をお寄せいただきありがとうございました。「保健所だより」のページの文字が読みづらかったという点、今回から改めます。これからも、皆様のお声をお待ちしています。
♥「検診を受けたらコレステロールが高いといわれたわ」という地区住民の方々のお声を最近よく耳にするようになりました。そこで「ai」2号では、高コレステロール血症を取り上げました。編集に当たった私どもも、食事や運動不足など日常生活を今一度見なおさねばと……

コレステロールを減らす運動と食生活

くらしのなかにもっと運動を！ウォーキングからはじめましょう



高コレステロール血症をはじめ、生活習慣病を予防する運動は、酸素を十分取り入れ脂肪を燃やす有酸素運動が効果的です。いつでも、どこでも、自分のペースでできるウォーキングから始めてみませんか。30分以上続けて歩くと、血流がよくなり、体脂肪を効率よく燃やします。その結果、血中コレステロールを下げ、心臓や血管を強くし、骨を強化し肥満を防ぐなどの効果があります。

また筋肉の柔軟性が養われ、疲れにくいからだを作り、老化を遅らせるといわれています。ストレス解消にもなります。

1日30分を目標に、歩く習慣を！

厚生省の国民栄養調査によると、1日の歩行数が多いほど善玉コレステロール値が高くなる傾向があるといわれています。

息がはずむ程度のスピードで

消費エネルギー=カロリー係数(0.5)×距離×体重

※カロリー係数(0.5)は、一般的な速度(時速4km)の場合、歩くスピードが速くなるほど多くなります。時速5.5kmの場合は1.0で計算してください。



早朝ウォーキングをする人たち

なぜ「1日1万歩」?

私達が1日に摂取するカロリーは、約2100キロカロリーです。このうち、1800キロカロリーは日常からだを動かす中で消費されますが、残りの300キロカロリーを消化する運動が、歩きで換算すると「1万歩」前後というわけです。間食が多かったり、脂肪を好んで食べる人は、それ相当の運動量が必要です。

イベント情報

ふるさと探訪・健康ウォークin藤田

■11月8日(日)9時～ ■第1藤田小学校集合

保健所では、地域ぐるみで運動習慣を身につける機会として、歩行大会を開催します。藤田地区以外の人も参加できます。

詳しくは、「市民の広場おやかま」10月号をご覧ください。

*その他に、「歩く会」を行っている地区愛育委員会もありますので、最寄りの保健センターへお問い合わせください。

あなたの運動不足度チェック

- 去年より体重が増えた。
- 最近体力が低下したと感ぜられる。
- エスカレーターに乗るとき、どちらの足から出そうか迷うことがある。
- 歩いて5分以上の距離なら車で行く。
- 4km以上歩く自信がない。
- よく腰が痛くなる。
- 電車やバスの空き席に突進する。
- 一度座ると、なかなか立てない。
- 階段をのぼると息が切れる。
- 休日はゴロゴロしていることが多い。

判定

- の数 0~2 このままのライフスタイルで。
- の数 3~5 普通ですが、このままだと生活習慣病が...
- の数 6~8 黄信号。そろそろ何かの症状が...
- の数 9~10 赤信号。すぐ生活習慣を変えよう。

高コレステロール血症を予防するには
食事に気をつけ適度な運動を組み合わせると効果的です。

バランスのよい食事を!

カロリーを制限して肥満解消

標準体重(kg)
=身長(m)×身長(m)×22
または
={身長(cm)-100}×0.9

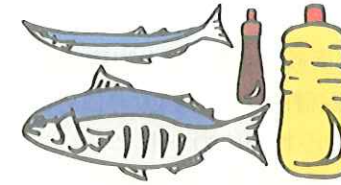


動物性脂肪はひかえめに

動物性脂肪 1 : 2 植物性脂肪や魚の油

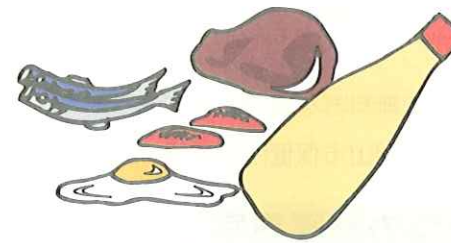


*バター、ラード、生クリーム、肉の脂身など



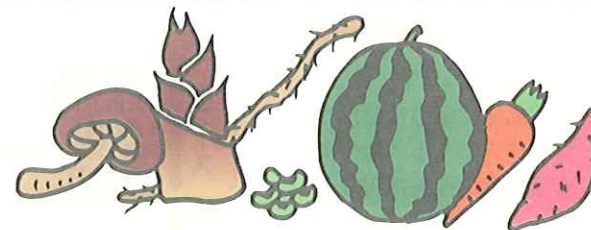
*サラダ油、オリーブ油、ごま油、いわし、さば、さんまなど

コレステロールの多い食品は避けよう



*卵黄、マヨネーズ、かずのこ、うに、たらこ、丸干し、レバーなど

食物繊維をたくさんとろう



*野菜類、海藻類、いも類、豆や大豆製品、きのこ類、果物

腸内でコレステロールの吸収を抑え、体外への排泄を促して、コレステロールを下げます。

◆◆◆あひ探訪◆◆◆ 北ふれあひセンター

マスコットをイメージした建物、北ふれあひセンターは、平成10年4月岡山市谷万成にオープンしました。

中には、保健センター、福祉事務所、生涯学習関連施設などがあります。



北ふれあひセンター

3階にある北保健センターでは、保健婦さん、栄養士さん、看護婦さんによる、幼児の健診や育児相談、成人の健康相談などがあり、誰でも気軽に相談のついでに下さいます。また、生活習慣病予防教室、栄養教室などの健康づくりのための教室も開かれています。

地域愛育委員連絡会、おやこクラブ交流会、元気の会など地域の自主組織の活動の場として、どなたでも気軽に活用することができます。



北地域愛育委員連絡会

岡山市愛育委員協議会では地区会長研修として、7月9日、地区会長79名が北ふれあひセンターの見学をしました。