

みんなの健康

問合先 保健センター

(☎049・271・2745 FAX 049・271・2747)

幸せ健康講座

「基本的なウォーキングと健康体操(初級編)」



対象 市内在住の方(※医師から運動制限を受けていない方)

日時 1月15日(金) 10時～11時40分(受付9時45分～)

場所 富士見市民センター(集会室)

内容 健康運動指導士による初級者向けのウォーキングの基本と内臓脂肪の

減少に効果的な運動の講座です。

定員 35人(申込順)

持ち物 水分補給できるもの、筆記具、運動できる服装(運動靴)でお越しください。

※健康マイレージ対象事業です。

申込み 保健センターに直接または電話で。

幸せ健康講座

生活習慣病予防についての講話～糖尿病編～『高血糖を防ぐ食べ方のコツ!』

対象 市内在住の方

日時 1月29日(金) 10時～11時40分(受付9時45分～)

場所 北市民センター(学習室)

内容 糖尿病を予防するための生活習慣や食事について保健師や管理栄養士がわかりやすくお話しします。

定員 25人(申込順)

※健康マイレージ対象事業です。

申込み 保健センターに直接または電話で。

献血にご協力をお願いします

日時 1月8日(金) 9時30分～11時45分、13時～16時

場所 市役所

内容 400・200ml献血

※受付の際に本人確認を行います。運転免許証、健康保険証、学生証などをお持ちください。

問合先 保健センター

ゆく年、くる年

生活習慣病から20年

かつて《成人病》と呼ばれていた、がん、脳出血・脳梗塞・くも膜下出血、脂質異常症、高血圧・狭心症・心筋梗塞、痛風、糖尿病、腎臓病、肝臓病、胆石症、骨粗しょう症、そして肥満などが、1996年に《生活習慣病》と呼称が変更されて20年になります。

当時、その呼び方には少なからず抵抗がありました。いかにも「生活習慣が悪い」と烙印を押されたように感じたからです。しかし、歳月の経過がその印象を変えました。人間が出来てきたのでしょうか(笑)。今はカッカせず、生活習慣さえ見直せばいいのかと受け止め、とても気楽になっています。

買えない健康

いわゆる健康食品の台頭が、『健康は買えるもの』との印象を与えますが、健康食品で健康を損なう現実、短期的に健康を買うことは出来ないことの証でしょう。ヒトの体は、その生存を脅かす攻撃やストレスに対して、防衛能力を備えています。この力を増進させて十分に発揮する体力を作り、病気を遠ざけ、長寿を目指すのが健康づくり。

一汁二(三)菜の実践で栄養バランスを整えましょう。

献立は、主食(ご飯)＋汁物(みそ汁・すまし汁・スープ)＋果物を定番として、卵か肉か魚をメインにした主菜と、野菜や芋、海藻、きのこをたっぷり使った副菜で揃えます。

この型は、昔からの日本型で、今でも定食ものとして街の食堂などでは人気メニューです。唯一の欠点は塩分の過剰摂取ですが、薄味習慣は比較的簡単に身につけることができます。

- ①薄味に慣れようとの意識を持つこと。
- ②刺身などの付け正油は、無意識だと多量になるので要注意。
- ③調味料の使い過ぎに要注意。食材が持つ本来の味を楽しむという意識を持つ。
- ④汁物の回数を減らすか、具たくさんにしてダシを効かせて塩分を少量に抑える。
- ⑤味覚を敏感にする工夫の1つに水がある。例えば、食事の飲み物を水か白湯にする。

女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子

女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>



健康応援団 135



今月の休日当番医・夜間診療のお知らせ

対象 救急患者 **診療時間** 9時～20時

月	日	医療機関
12	6日(日)	一本松診療所(内・消化器内・小) 下新田17-4(☎287・1220)
	13日(日)	若葉台耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉) 上広谷722-1(☎286・7186)
	20日(日)	関越クリニック(内) 松ヶ丘2-2-31(☎286・7770)
	23日(水)	鶴ヶ島池ノ台病院(内・外・消化器・泌尿器) 脚折1440-2(☎287・2288)
	27日(日)	井上医院(内・外・小) 富士見2-29-1(☎287・0056)
	29日(火)	一本松診療所(内・消化器内・小) 下新田17-4(☎287・1220)
	30日(水)	鶴ヶ島耳鼻咽喉科診療所(耳鼻咽喉) 上広谷8-15(☎286・3387)
1	31日(木)	山岡内科・小児科(内・小) 上広谷412-28(☎286・5172)
	1日(金)	若葉台耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉) 上広谷722-1(☎286・7186)
	2日(土)	関越病院(内・外) 脚折145-1(☎285・3161)
	3日(日)	若葉台皮膚科(皮) 上広谷722-1(☎286・8275)
	全期間 診療時間 9時～12時 14時～17時 18時～21時	坂戸市休日急患診療所(内・小) 坂戸市石井2327-3(☎289・1199)

夜間の診療(24時間)

関越病院 鶴ヶ島市脚折145-1 ☎285・3161

坂戸中央病院 坂戸市南町30-8 ☎283・0019

埼玉医科大学病院 毛呂山町毛呂本郷38 ☎276・1465

※携帯電話などからは市外局番049を付けてかけてください。