

すこやかメニュー

脂質異常症を予防しよう



健康診断で「コレステロールが高めですね」「中性脂肪が高いですね」と言われたことはありますか？「症状がないから大丈夫」と思っている方もいるかもしれません。

しかし、脂質異常症は自覚症状がほとんどないまま進行し、重大な病気に繋がる可能性があります。だからこそ早めに気づき、生活習慣を見直すことが大切です。今回は、脂質異常症の予防のポイントについてご紹介します。

引き起こす可能性がとても高くなります。

① バランスの良い食事を心がける

肉の脂身や揚げ物、お菓子などの食べ過ぎには注意しましょう。一方で、魚や大豆製品、野菜、きのこ、海藻などを積極的に取り入れることがおすすめです。食物繊維にはコレステロールを抑える働きがあります。

② 適度な運動を続ける

ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を1日30分程度行うことが理想です。無理にまとめて行う必要はなく、10分程度の運動を数回に分けても効果があります。散歩や庭仕事、畑仕事、家事など、日常生活の中で体を動かすことを意識しましょう。

③ 禁煙・節酒を心がける

喫煙は動脈硬化を進める原因となります。また、お酒の飲みすぎは中性脂肪を増やすため、適量を守り、休肝日を設定することも大切です。

・健康診断を健康づくりに生かしましょう

脂質異常症は自覚症状がないため、健康診断での早期発見が重要です。健診結果で「要指導」「要精検」と判定された場合は、そのままにせず医療機関を受診しましょう。必要に応じて生活習慣の改善や治療を行うことで、将来の心筋梗塞や脳梗塞を予防することが出来ます。

毎日の小さな積み重ねが、10年後、20年後の健康につながります。今できることから始めて、脂質異常症を予防し、いきいきとした毎を送りましょう。

・脂質異常症とは？
血液中のLDLコレステロールまたは中性脂肪が基準値より高い、HDLコレステロールが基準値より低い、これらのどれかに該当する状態をいいます。この状態が続くと、動脈硬化（血管が硬くなって弾力が失われ、狭くなって詰まりやすくなった状態）が進み、心筋梗塞や脳卒中などを

今月・来月の無料法律相談

月形町では、毎月弁護士による無料法律相談を開催しています。

なお、前日までの事前予約が必要です。

開催日時 8月12日(水)、9月9日(水)

13時～14時30分

開催場所 交流センター

相談内容 相続、離婚、金銭貸借、損害賠償問題など

申込期限 各開催日の前日まで

問合せ先

保健福祉課地域福祉係
(保健センター内)

☎ 53・3155

Eメール:fukushi@town.tsukigata.hokkaido.jp

学童保育所へおもちゃなどの寄附をお願いします

学童保育所では、遊びや制作活動に使用するおもちゃなどの寄附を受け付けています。

ご家庭で使わなくなったもので、まだ使用できるものがありましたら、ぜひお譲りください。

※破損や著しい汚れのないものをご提供ください

募集しているもの

- ・ブロックおもちゃ (レゴやLaQ)
- ・DVD (映画鑑賞会用)
- ・リカちゃん人形着せ替え服
- ・毛糸 ・ビーズ など

問合せ先

保健福祉課保健係
(保健センター内)

☎ 53・3155

Eメール:hoken@town.tsukigata.hokkaido.jp

保健センターからのお知らせ

戸籍の窓

ご結婚 おめでとう ございます

7月7日

菊池 一輝さん 市南4
片岡 葉菜さん 市南4

ごめいふくを お祈りします

6月18日

山本 重子さん 96歳 市北8

7月2日

新妻 美夕起さん 65歳 市北1

7月4日

米谷 博さん 86歳 赤川1

7月8日

星 きみ子さん 92歳 昭栄

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●亡き妻生前のお礼として
新妻 智也様(市北1)
(故美夕起様)

町内小中学校へ

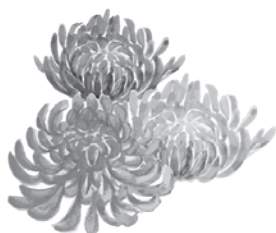
●学校で役立ててくださいと
月形更生保護女性会 様
雑巾125枚

小学校へ

●いちごを給食で食べてくださいと
株式会社ユニティファーム
代表取締役 岸上 知明 様
下坂 和也 様

☎社会福祉協議会へ

●亡き父の生前のお礼として
柴田 達弥様(北農場1)
(故隆一様)



図書館だより



開館日

毎週月・土曜日

開館時間

午前10時～午後6時

貸出

午後5時30分まで

新着図書

『朝日のある病院』

本城 雅人 著

子供の命に本気で勝負して
いる医師がここにいる。
大学病院の小児外科病棟を
舞台に描く、命と希望の熱い
物語

大人だったら今の痛みをな
んとかしてほしいと思って病
院にやってくる。あと何年か
は生かしてほしいと願う。で
も子供は違うだろう?この先、
何十年も生きるんだ。その途
中に思春期があり、結婚して

『旅のある暮らし』

植松 良枝 著

えむでい 60 S 著

新着図書

『異常に非ず』

桜木 梨乃 著

『ぼけていく私』

佐藤 愛子 著

『けんぐわい』

朝倉 かすみ 著

『劇場という名の星座』

小川 洋子 著

『それ、死後もお宝ですか?』

古田 雄介 著

『夢中になれる子の脳』

瀧 靖之 著

『春雨だから罪悪感なく食べられるレシピ50』

植松 良枝 著

『旅のある暮らし』

えむでい 60 S 著

親になったり、働いてみんな
で喜びを分かち合ったり、夢
は果てしなく続いていく。だ
から未来のことまで考えて治
療しなきゃいけないんだよ

close

休館日

8月

2日、9日、11日、
16日、23日、30日

9月

6日、13日、20日、
21日、22日、23日、
27日

次の



おはなし会

おはなし会を開催します。

絵本の読み聞かせや大型かみしば
いなどをおこないます。

ぜひお越しください!

開催日 8月15日(土)

時間 10:30～11:10

場所 月形町図書館2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎53・3677

スマートフォン操作に関するお悩み解消をサポートします!

町では、スマートフォンの基本的な操作や「月形町公式LINEア
カウント」をはじめとするアプリの導入方法など、日頃のちょっ
としたスマートフォンに関するお悩み相談窓口を開設しています。

「スマホの使い方がわからない」「身近に使い方を相談できる人
がない」という方は、お気軽に役場2階総務課窓口までお越しください。

なお、料金プランのご相談や機器不良、データ移行など、スマ
ートフォン以外の機器操作を伴うご相談などは対象外となります
のでご了承ください。

問合せ先

総務課危機管理係 ☎53・2321 FAX 53・4373
Eメール: kikikanri@town.tsukigata.hokkaido.jp