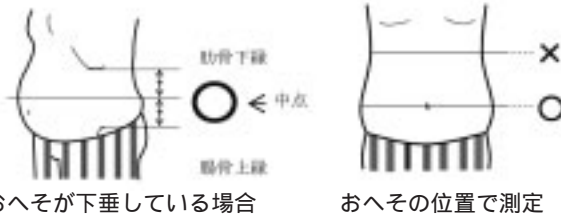


健康メモ

メタボリック予防は食事から

最近よく耳にする「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」は、内臓脂肪型肥満から生じる、血糖、脂質、血圧の代謝異常で、さらに動脈硬化を進行して心臓病や脳血管疾患の原因となると考えられています。内臓脂肪の蓄積は毎日の食事が影響するため、食生活を見直し、「脱メタボリック」を目指しましょう。

腹囲の測定方法



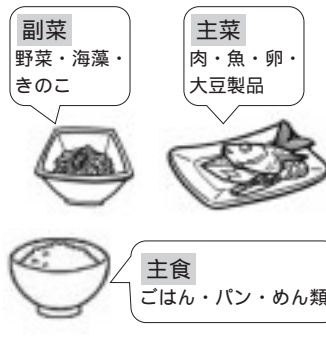
おへそが下垂している場合 中点で測定
おへその位置で測定

内臓脂肪の判断基準 男性85cm以上 女性90cm以上

【内臓脂肪をためないため】
脂肪は余ったエネルギーがたまつたものですから、摂取

エネルギーと消費エネルギーのバランスが重要になります。

一日三食、バランスよく食べましょう。
毎回の食事に主食・主菜・副菜の三つの器を用意しましょう。



主食の量に気をつけましょう。「うどんとおにぎり」「チャーハンとラーメン」などの組み合わせは、エネルギーのとりすぎとなり、内臓脂肪が貯まる原因となります。

食物繊維をしっかりとる。食物繊維は血液中のコレステロールの低下や、血糖値の上昇をゆるやかにさせる効果があります。一日に二十〜二十五グラムを摂取するようにします。

目安は野菜を三百五十グラム以上（両手一杯）とることが必要です。

野菜1個の目安量



動物性脂肪、嗜好品のとりすぎに留意する。
動物性脂肪（肉の脂身、バター、生クリーム、ハムなど）のとり過ぎは、血中コレステロールを増加させ、動脈硬化の原因になります。また、お菓子には砂糖・油がたたくさん入っているため、少量でも高カロリーです。

一人ひとりの生活が異なるように、食生活の改善の仕方にも違いがあります。食事や間食の見直し方など、何かありましたら、保健福祉センターにご相談ください。

（電話）三一一〇〇〇番
栄養士 鷲見 麻由美

【被保険者証が更新】 になります

現在使用中の国民健康保険被保険者証の有効期限は、平成十九年九月三十日までとなっております。更新の手続きを次のとおり行いますので、期間内に保険証の切り替え手続きをお願い致します。
【更新手続き期間】
九月十八日から十月十二日まで
【手続き場所】
役場一階 住民課保険医療係
【持参するもの】
今まで使用していた被保険者証 印鑑 限度額適用認定証をお持ちの方は、認定証の有効期限が七月三十一日となっておりますので、保険証の更新時に持参いただき、あわせて切り替えの申請をしてください。

国民健康保険だより

町では、今年、四十・四十五・五十・五十五・六十歳になられるかたを対象に人間ドック（節目検診）を実施しております。

春に一度、ご案内いたしましたので、申し込み希望されるかたは、ぜひ、この機会に申し込みされるよう、お知らせいたします。

申し込みは、電話または、先に送付済のハガキで、ご連絡をお待ちしております。
【申込み先】住民課保険医療係

家族のお酒や薬物の問題で 悩んでいませんか

アラノンアルコール（または薬物）の問題を持つ人の家族と友人の自助グループです。あなたは一人ではありません。アラノンで同じ苦しみを経験した仲間と心を開いて話し合ってみませんか。
【日時】9月1日（土）10:00～13:00 【会場】旭川市大雪クリスタルホール（旭川市神楽3条7丁目）
受付開始 9:30からです。
【参加費】無料

どなたでも参加できます

=お問合せは下記のとおり=
北海道連絡先
電話 090-2698-4271
（火・金曜日 午前10時～午後5時）

NPO法人アラノン・ジャパンGSO（事務局）
電話 03(5483)3313
午前10時～午後5時 日曜・祝日休み）
ホームページ <http://www.al-anon.or.jp>

