

こだ健体操教室と足指力測定教室

こだ健体操は、足・腰の筋力強化と全身のバランス能力向上を目的とした体操です。

日程 ▶8月22日（火）午後2時から 健康センター
▶9月26日（火）午後2時から 小川西町公民館

対象 市内在住の方
持ち物 健康手帳・参加カード（お持ちの方）、飲み物、フェスタオル

申込み 当日、会場へ
問合せ 健康センター
☎042(346)3701



適塩 具だくさん

酸辣湯風そうめん



1人分 340kcal 脂質5.8g 塩分1.0g

材料（2人分）

そうめん……3束（150g）	水………300ml
豚もも肉（薄切り）…60g	A しょうゆ……小さじ1
えのきだけ………40g	コンソメ（粉末）…2g
にんじん………20g	片栗粉………小さじ2
ねぎ………20g	こしょう………少々
油………小さじ1	酢………1人小さじ1
オクラ………4本	ラー油………好みで適量

作り方

- ①豚肉は5mm幅に切る。
- ②えのきは根元を切り落とし、半分に切る。にんじんは3cm長さの細切り。ねぎは斜め薄切り。オクラは小口切り。
- ③鍋に油を熱し、豚肉、野菜（オクラ以外）を炒める。油がまわったらAを加えて煮る。煮立ったら、アクをとり、弱火にして2～3分煮た後に、同量の水で溶いた片栗粉を混ぜてとろみをつける。オクラとこしょうを加えてひと煮立ちしたら火を止める。
- ④大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんをゆでる。ざるにとり、水を流しながらよく洗う。器に盛る。
- ⑤③の野菜あんを④のそうめんにつけ、酢、お好みでラー油を加える。

特定保健指導

健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、特定保健指導の案内をお送りします。特定保健指導とは、保健師や管理栄養士が生活習慣改善のためのプランづくりと実践をサポートするものです。案内が届いた場合には、ぜひ、ご利用ください。



運動
運動は、生活習慣病の予防や改善につながります。1日8千歩に相当する運動に加え、1回30分、週2回の運動



暑い日が続きますね。この時期は運動するのがおっくうになりがちですが、ちょっと遠めの所に買い物に行った
◆地域健康づくり推進員からのアドバイス
栄養は、健康づくりでは重要な要素となるものです。野菜の摂取を含めたバランスの良い食事を通じて、健康づくりにつなげていくことが必要となります。
野菜は1日3百50g以上食べましょう。
日本人の平均摂取量は、目標の3百50gにあと1皿分（70g）たりません。1日5皿の野菜料理で3百50g以上

生活習慣病を防ぐポイント

に、つい放っておいてしまうことが多く、気がついたら重症になっていたということが少なくありません。普段から生活習慣病の怖さを十分認識して、まずは予防、そして早期に発見し治療することが大切です。

習慣を持つことが望ましいです。また、高齢期まで、運動機能を維持するためには、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の知識を深め、予防に取り組んでいくことが必要です。

り、体操をして汗をかいたり、生活の中で、体を動かす機会を増やすことが健康づくりに重要です。ぜひ、普段から楽しく体を動かして、健康な体を維持しましょう。



食事



体のチェック

をめぐりましょう。子どもは大人の2/3以上が目安です。

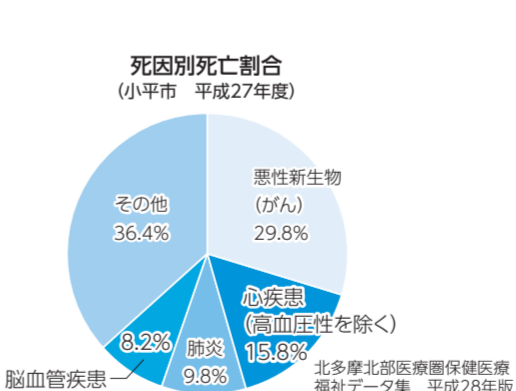
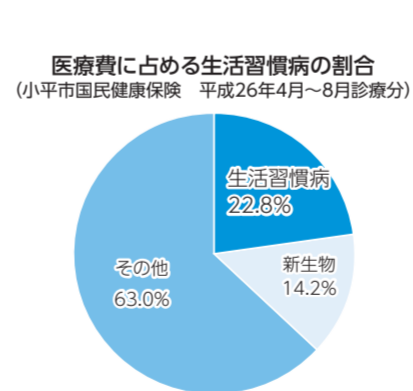
◆特定健康診査
特定健康診査（無料）を受けましょう。生活習慣病の予防の早期発見と改善に重点を置いた、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した健診です。小平市の国民健康保険に加入されている方（40歳から74歳までの方）に、特定健康診査の受診票を6月下旬に送付しました。
さらに、健診の結果、生活習慣の改善を必要とする方（対象者のみ）は、特定保健指導

導を受けることができます。毎年、受診して、体の小さな異変に気づいて、病気の予防と早期発見をして、健康を維持しましょう。
とき 10月31日（火）まで
ところ 指定医療機関（6月下旬に送付した書類に記載）
対象 40歳～74歳の小平市国保加入者
内容 問診、血液検査（脂質・血糖・肝機能・腎機能、尿酸・糖・蛋白）、血圧測定、身体測定
※医師の判断で心電図、眼底検査が実施される場合があります。
◆受診のメリット
▽自覚症状のない生活習慣病を予防できる
▽脳梗塞や心筋梗塞など重篤

な疾患の兆候が発見できる
▽疾患の予防・早期発見により、長期入院・長期治療をしなくて済む
▽健診後の特定保健指導で、生活習慣改善のサポートを受けられる
◆健診結果の生かし方
▽肥満の数値が気になる…腹八分目までの食事とウォーキングなどの運動をする
▽血圧の数値が気になる…減塩生活を心がける
▽脂質の数値が気になる…食べ過ぎ、甘い物・揚げ物を控える
▽血糖の数値が気になる…血糖値を下げるため、有酸素運動を習慣にする
問合せ 保険年金課 ☎042(346)9529



運動、食事、体のチェックで生活習慣病を防ぐ



高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、早期の段階ではほとんど自覚症状がなく、静かに進行していきます。放置しておくと、やがては動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患へとつながり、重篤な症状を引き起こしてしまいます。
適度な運動、食事、体のチェックで、生活習慣病を予防しましょう。

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、早期の段階ではほとんど自覚症状がなく、静かに進行していきます。放置しておくと、やがては動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患へとつながり、重篤な症状を引き起こしてしまいます。
適度な運動、食事、体のチェックで、生活習慣病を予防しましょう。



死因の上位を占める生活習慣病

小平市の死因別死亡割合2位の心疾患、4位の脳血管疾患は、生活習慣病を放置し、

生活習慣病は自覚症状がほとんどない

生活習慣病は、運動や食事などの生活習慣が深く関与していると考えられる疾患の総称で、その代表的なものに高血圧症、糖尿病、脂質異常症などがあります。
高血圧症などの生活習慣病は、本人に全く自覚症状のないままにひそかに進行する場合があります。知らないうちに動脈硬化が進行して、ある日突然心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。
また、健康診断で医師から生活習慣病と指摘されても、本人の自覚症状がないため