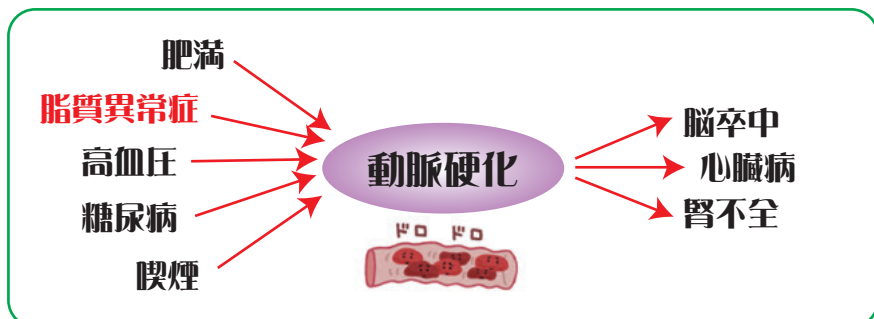


特定健診はもう受けましたか？ 中性脂肪値が高いと危険です！

体重や血圧は気になっても、中性脂肪が高いと言われてもピンとこず、あまり気にしない方もいるようですが、高い状態が続くと命にかかわる深刻な病気につながるおそれがあります。そのまま放置せず、ぜひ生活改善に努めましょう。



血液に含まれる中性脂肪は、増えるとコレステロール値に影響を与え、結果として脂質異常症という病気の進行につながります。

脂質異常症は、高血圧や糖尿病と同様、動脈硬化の大きな危険因子の一つで、脳卒中や心臓病、糖尿病合併症（腎不全）の引き金となります。

中性脂肪値が増える原因

こんな食生活していませんか？

- ☐ ご飯は大盛り、またはおかわりして食べる
- ☐ 1食で主食となるもの（炭水化物）を2品以上食べる
- ☐ 菓子パン、お菓子類、ジュースが好きで毎日食べる
- ☐ アルコールの飲み過ぎ（ビールなら1日500ml程度）
- ☐ 夜遅くの食事
- ☐ 果物の食べ過ぎ（ミカンなら1日に2個まで）



併せて、運動不足・喫煙も原因となります。

あなどれない中性脂肪

日本人間ドック学会による、中性脂肪の基準値は30～149mg/dℓです。中性脂肪値150mg/dℓを超えたら、生活を改善することをおすすめします。

*** 1,000mg/dℓ以上の高値になると、急性膵炎を起こす可能性が高まりますので、すぐに医療機関を受診しましょう!!**

脂質異常症を予防するには！

毎年
特定健診を
受ける

まずは自分の
健康状態を知る！

野菜をしっかり
食べる

間食を控える

休肝日をつくる

運動習慣を
身につける

禁煙
チャレンジ

脂質異常症予防、重症化予防に向けて、早め早めの対策を！

行って得する 運動教室

講師 くわばら りみ 先生
持ち物 運動できる服装 運動シューズ（上用）
バスタオル 汗ふき用タオル ヨガマット
水分補給用の飲み物

日程	2月21日（水） 3月14日（水）
時間	午前の部 10：00～11：30 午後の部 13：30～15：00
場所	勤労青少年ホーム
参加費	無料

生涯骨太クッキング

内容
低栄養予防でいつまでも元気に
カルシウムたっぷりメニュー

- ◆ 日程：平成30年 2月26日（月）
- ◆ 時間：10：00～13：00
- ◆ 場所：藤田会館 調理実習室
- ◆ 対象：御坊市民
- ◆ 参加費：¥300
- ◆ 持ち物：三角巾 エプロン
- ◆ 定員：20名
- ◆ 締切り：2月19日（月）
- ◆ 主催：御坊市食生活改善推進協議会

