

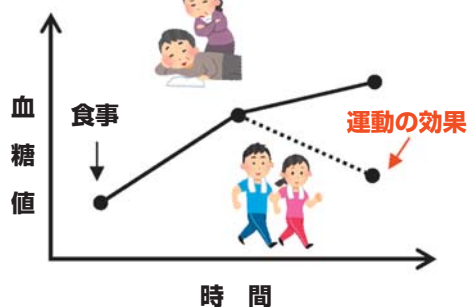
生活習慣病予防に向けて、運動しましょう！

運動は、朝と夜のどちらが生活習慣病予防に効果があると思いますか？

最近の研究で、「朝食後運動」の効果は1日持続するという事がわかってきています。

運動の効果

朝食後、運動をすると血糖値が下がる！



- 血糖値が下がる
- 血圧が下がる
- 中性脂肪が下がる
- HDL(善玉)コレステロールが上がる
- LDL(悪玉)コレステロールが下がる
- 筋力アップ・転倒予防
- その他、
血行がよくなる・心臓や肺の働きが高まる・
骨が丈夫になる・ストレス解消 など

忙しい日々の中で、運動をする時間が取れない方も多いようです。
仕事や家事の合間でも、意識をして、まめに動くようにしましょう。



◇血糖値が高めの方

血糖値は、食後約1時間で上がります。そのとき、運動でも家事でも、とにかく体を動かすことで、血糖値を下げる効果があります。
なお、空腹時、特に朝食前の運動は避けましょう。

◇血圧が高めの方

血圧は、明け方から早朝にかけて徐々に上がり、夕方から夜にかけて下がるので、早朝の運動を避けた方がいいでしょう。

また、最高血圧が180mmHg、最低血圧が105mmHgのときは、危険ですので運動を避けましょう。

11月の 運動教室は 健康ウォーキング

コース 御坊市塩屋町周辺
(約4km 所要時間 約1時間)

- ①御坊総合運動公園
- ②須佐神社
- ③御坊市立給食センター前
- ④御坊総合運動公園

◇日 時 11月16日(水) 13:30~15:00

◇場 所 御坊総合運動公園

※集合場所は歴史民俗資料館前

※雨天時は勤労青少年ホーム

◇参加費 無料

◇講師 くわばら りみ 先生

◇持ち物 運動できる服装、汗ふき用タオル、水分補給用の飲み物、帽子

※雨天時は、運動シューズ(室内用)、バスタオル(ヨガマット)もご用意ください。

みんなで、
歩きましょう～！



11月8日は「いい歯」の日

8020運動
推進中！



歯周病検診を
受けよう！

※8020運動とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

対象者の方には、4月末に無料クーポン券を送付しています。

有効期限は平成29年3月31日(金)です。



年齢	生年月日
40歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
50歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
60歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日

肝炎無料出張相談を開催します

◇日 時 11月30日(水) 10:00~16:00

◇場 所 御坊保健所

◇相談内容 ①肝炎の診断および治療について(肝疾患全般)
②医療費助成について

※相談時間は約1時間を予定

◇予約方法 電話予約

◇予約先 肝疾患相談支援センター ☎073-441-0850

受付時間: 月曜日～金曜日 9:00~16:00

※予約後、キャンセルをする場合は必ずご連絡ください。

肝臓専門医に
診てもらうには
どうすればいいの？

日常生活で
注意する事は？

治療に不安
を感じる…

安心して治療が
受けられるよう
サポートします♥

