

子育て応援講座-親子でリトミック-



音楽に合わせて親子でスキンシップを図りながら楽しくからだを動かす遊びです。申し込みは不要です。気軽に参加してください。

- 対象** 乳幼児とその保護者
- とき** 12月15(木) 午前10時30分～11時30分
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 講師** 林 千里 先生

健康いいね!

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。
みなさんの健康づくりに役立ててください。

休日・夜間応急診療所について

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまり（鳥羽市大明東町2番5号）に併設されています。

年末年始の診療日・受付時間				
開設日	受付時間	日中		夜間
		午前 9時30分～ 11時30分	午後 1時～4時	午後 7時30分～ 9時30分
12月29日(木)		×	×	○
12月30日(金)		○	○	×
12月31日(土)		○	○	×
令和5年1月1日(日・祝)		○	○	×
令和5年1月2日(月・振)		○	○	×
令和5年1月3日(火)		○	○	×

- 連絡先** ☎ 25 1119(受付時間内)
- 診療科目** 内科・小児科（担当医によっては内科のみの診療となります。受診の際に問い合わせください。）

利用にあたって

- 受付時間内にお越しください。
 - 被保険者証、各種医療資格証を持参してください。
 - 発熱の症状で受診される場合は、事前に問い合わせてください。
 - 症状や状況により、屋外または車中で待機・診察をさせていただく場合があります。
 - 診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに診察を受けられる医療機関を探したいかたは、三重県救急医療情報センター(☎ 059-229-1199)へ問い合わせてください。
- また、医療ネットみえ(救急医療情報システム)で、パソコン・携帯電話などで目的に合った医療機関を探すことができます。



インターネットによる医療機関案内

URL <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>



携帯電話による医療機関案内

URL <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

お酒と上手につきあうために

令和4年4月から、事業所において安全運転管理者による運転者の運転前後のアルコールチェックが義務化されました。酒気帯び運転に対して社会的問題意識が高まる今、自分自身の飲酒習慣を見直してみませんか。

アルコール自己診断チェック

- 飲酒量を減らさなければならぬと感じる
- 他人があなたの飲酒を非難することで、気に障ることがある
- 自分の飲酒について「悪い、申し訳ない」と感じることがある
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治したりするために向え酒をすることがある

上記4項目のうち、1つでも当てはまったかたは危険な飲酒をしている状態です。

2つ以上当てはまったかたは、アルコール依存症の疑いがあります。

お酒と上手につきあうために

- 適量の飲酒（例参考）を心がけましょう。
- お酒を飲まない休肝日を週に2日は作りましょう。
- 飲むときには何かを食べたり、薄めて飲んだりするなど工夫をしましょう。
- 時間をかけて適量をゆっくり飲みましょう。

1日の適量の例（純アルコール量20g換算）



ビール
500ml



日本酒
1合
(180ml)



焼酎
コップ1杯
(120ml)

糖尿病予防教室

要予約

- 対象** 高血糖が気になるかたやその家族のかた
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください
- とき** 12月19日(月) 午後1時30分～3時30分
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 持ち物** 運動できる服装 (運動靴は不要)
- 参加費** 無料

- 内容** ●糖尿病の基礎知識について (講話)
●予防のための食事について (講話)
●予防のための家庭でできる運動について (ミニ講話と運動実技)
- 定員** 20人 (先着順)
電話にて健康福祉課健康係 (☎ ㊟ 1146) まで申し込んでください
- 申込期限** 12月15日(木)

メタボリックシンドロームを予防しよう

メタボリックシンドロームとは

内臓のまわりに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」に加え、血圧、血中脂質 (中性脂肪やコレステロール)、血糖値のうち、2つ以上にリスクがみられる状態をいいます。ひとつひとつのリスクは軽くても、重なることで動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病などを引き起こしやすくなります。

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満  腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上	+	血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 拡張期血圧 85mmHg以上 上記のいずれかまたは両方
		血中脂質 中性脂肪値 150mg/dL以上 HDLコレステロール値 40mg/dL未満 上記のいずれかまたは両方
		血糖値 空腹時血糖値 110mg/dL以上

メタボリックシンドロームの進行



メタボリックシンドロームを予防するには

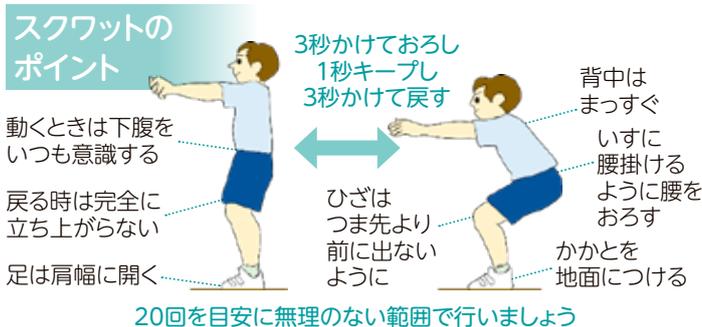
運動、食事、アルコール、喫煙などの生活習慣を見直し、内臓脂肪を減らすことが大切です。体重を3～4%減らすだけで血糖値や血圧などの改善に効果があると言われています。



運動のポイント

有酸素運動で体脂肪ダウン、持久力アップ!
筋力トレーニングで基礎代謝アップ!

今より1,000歩多く歩くことを目標にしてみましょう。
大腿で歩くと運動効果が上がります。
筋力トレーニングはスクワットなどが手軽にできておすすめです。



20回を目安に無理のない範囲で行いましょう

日常生活でもちょっとした工夫でこまめに動きましょう!

日常の行動を体を動かす行動へ変えることでエネルギーの消費につながります。

日常生活で消費するエネルギーはどのくらい? (体重60kgの人の場合の目安)

普通歩行 (20分) 63kcal	掃除機をかける (20分) 69kcal	風呂掃除 (20分) 74kcal
庭の草むしり (20分) 74kcal	自転車に乗る (20分) 83kcal	子どもと活発に遊ぶ (20分) 125kcal

食生活のポイント

適量をバランスよく1日3食きちんと食べることを基本に、減塩も心がけましょう。



間食を食べ過ぎないための工夫

- お菓子の袋は空いたら全部食べる ⇒ 小袋の商品を選ぶ。
- 口さみしくてお菓子を食べる ⇒ 散歩や掃除など体を動かし気分転換をする。歯を磨く。

お菓子のエネルギーどのくらい？

(エネルギーは目安です。商品によって異なります)

あめ (3個) 45kcal	クッキー (2枚) 90kcal	まんじゅう(小1個) 120kcal
プリン (1個) 120kcal	ポテトチップス (1/2袋) 160kcal	ドーナツ (1個) 230kcal

1日100kcalを目安に、量や頻度を工夫し、上手に楽しみましょう

よく噛んで食べよう

- 速食いかたはそうでないかたより肥満度が高い傾向があります。
- 今より5回多く噛むことを意識してみましょう。
- しっかり噛んで食べられるように、むし歯や歯周病などを予防・治療し、お口の健康を保ちましょう。歯周病を治療することで、血糖値などが改善することが知られています。



おすすめ料理

鶏肉と根菜のごま味噌煮

作り方

- ①鶏肉はひと口大に切る。
- ②酒をふり、下味をつける。
- ③小麦粉を薄くまぶす。
- ④にんじん、れんこん、ごぼう、板こんにゃくはひと口大の乱切りにする。
- ⑤しょうがはせん切りにする。
- ⑥熱した鍋に油をひき、しょうがを加える。
- ⑦香りが出たら、③を加えて焼く。
- ⑧表面の色が変わったら、④を加えてひと炒めする。
- ⑨だし汁を加えて蓋をして7～8分煮る。
- ⑩Aを加えて蓋を外して煮る。
- ⑪汁けが少なくなったらすりごまを加えて全体を混ぜ、火を止める。

材料 (2人分)

鶏むね肉: 140g	油:	小さじ1
酒: 小さじ1	だし汁:	150ml
小麦粉: 大さじ1	A	砂糖: 小さじ2・1/2
にんじん: 50g		酒: 小さじ2・1/2
れんこん: 50g		みそ: 小さじ1・1/2
ごぼう: 50g		しょうゆ: 小さじ1
板こんにゃく: 50g	すりごま:	小さじ2
しょうが: 少々		

栄養価 エネルギー:221kcal 塩分:1.2g

ポイント:鶏むね肉や根菜、こんにゃくとしっかり噛める食材を使用した野菜たっぷりの主菜です。鶏肉はぱさつかないように小麦粉をまぶして旨味を閉じ込めます。

特定保健指導は メタボ予防をサポートします!

健康診査の結果、メタボリックシンドロームのリスクがあるかたの生活習慣改善を保健師や管理栄養士などがサポートする特定保健指導という制度があります。市では、国民健康保険に加入されているかたを対象に実施しています。対象のかたへはご案内させていただきますので、ぜひご利用ください。



禁煙のポイント

たばこは内臓脂肪の蓄積やがん、歯周病などさまざまな生活習慣病の要因になるため、禁煙を。

①禁煙の準備をしよう

- 禁煙理由をしっかりと持つ
- ライターや灰皿の処分、部屋の掃除や洗濯をして臭いを消すなど、タバコの痕跡をなくす

②吸いたくなったら気分転換

- 散歩に出かける ●ガムを噛む
- 歯を磨く ●深呼吸する

③継続しよう

- 禁煙をした自分に自信を持つ
- 周囲に禁煙を勧め、仲間を増やす

