

清流たより

【2月号】

今月のカレンダー

日	曜日	行事予定
1	金	
2	土	災害医療訓練 (13:30-16:00、佐川町健康福祉センターかわせみ)
3	日	
4	月	犬・猫保護収集 (日高村・佐川町・越知町・仁淀川町)
5	火	
6	水	犬・猫保護収集 (いの町)
7	木	高知県健康づくり婦人会40周年記念大会 (10:15-15:30、県民文化ホール)
8	金	高知県健康づくり婦人会リガー研修会 (9:00-12:00、三翠園)
9	土	
10	日	
11	月	建国記念の日
12	火	エイズ・肝炎検査 (13:00-15:00※1)、不妊相談 (13:00-15:30)
13	水	犬・猫保護収集 (日高村・佐川町・越知町・仁淀川町)
14	木	高知県保健福祉フォーラム (10:00-16:00、ふくし交流プラザ) 犬譲渡会
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	管内市町村対象 特定保健指導研修会 (9:00-16:40、佐川町健康福祉センターかわせみ) 生活衛生消費者懇談会
19	火	つくしっこ相談会 犬・猫保護収集 (土佐市)
20	水	第3回中央西保健福祉行政連絡会議 (14:00-17:00)
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	災害医療対策中央西支部会議 (15:30-)
26	火	エイズ・肝炎検査 (13:00-15:00※1)、エイズ検査 夜間 (17:30-18:30※2)、 不妊相談 (13:00-15:30)、犬・猫保護収集 (いの町)
27	水	犬・猫保護収集 (土佐市)
28	木	
29	金	

注1:エイズ検査のみ電話予約が必要です。注2:検査日の前週の金曜日までに電話予約が必要です。

2月1日(金)から7日(木)は、 生活習慣病予防週間です

「向き合おう 自分の体 自分の生活」

脳卒中・心筋梗塞、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病予防のため、日頃の生活習慣を振り返り、改善してみませんか

ひと〜つ

ウォーキングなど、自分にあったやり方で身体を動かす習慣をつけましょう

ふた〜つ

バランスのとれた食事を、規則正しく摂りましょう

み〜つつ

しっかり禁煙、やめたい時がチャンスです

よ〜つつ

定期的に健康チェック、忘れずに健康診査を受けましょう

退治してくれよう、メタボリックシンドローム

高岡郡佐川町民公開講座のお知らせ

講演：うつ病の治療の最前線

ーうつ病とは何か、どう治療すればよいかー

講師：高知大学医学部神経精神医学教室

准教授 下寺 信次 先生

日時：平成20年2月9日(土)

14時から16時(13:30受付開始)

場所：佐川町立桜座

どなたでもご参加できます

今月の注目情報

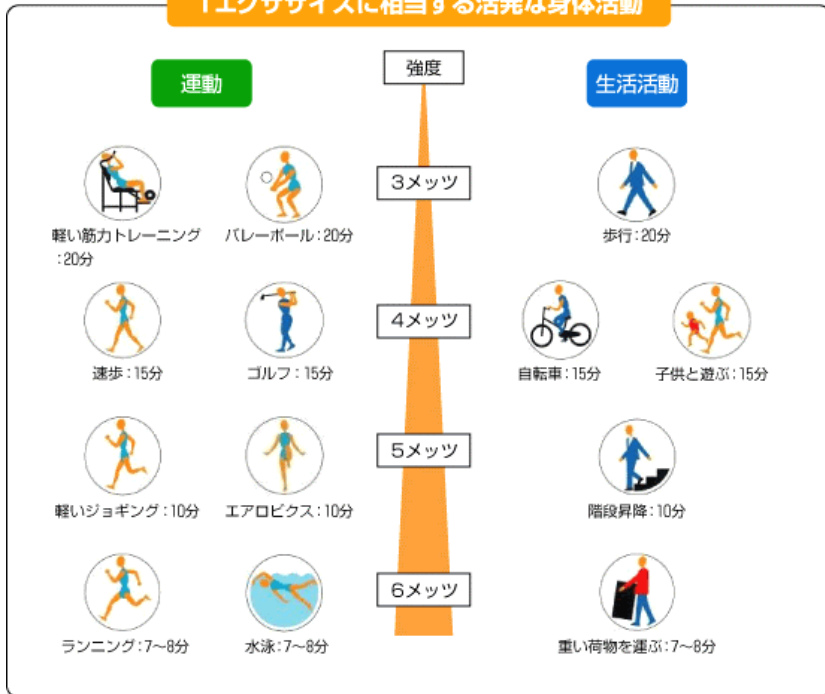
2ページ目

健康づくりには、1に運動、2に食事、しっかり禁煙が大切です。

県では、楽しく健康づくりを進めるため「23エクササイズ」と「食事バランスガイド」を県民運動に拡げています。

楽しく体を動かして生活習慣病を予防しましょう！

1エクササイズに相当する活発な身体活動



エクササイズとは、身体活動の量を表す単位です。「活動の強さ（メッツ）×活動時間」で決まります。

METS

健康づくりといえば、運動、すなわちスポーツというのが一般的でした。

しかし、毎日の通勤や犬の散歩、買い物時の自転車などの生活活動も立派に健康づくりに役立つのです。

目標は週に23エクササイズ。そのうち4エクササイズ以上は活発な運動を取り入れるのが生活習慣病予防には効果的です。

自分の体力や持久力に合わせた運動と生活活動をうまく組み合わせて、健康力アップを目指しましょう！

さて、あなたは1週間で何エクササイズですか？

高齢者の冬の過ごし方

寒さの厳しい日が続くときには、暑い時期に比べて一般に血圧が高くなるため、血圧の高い方は注意が必要です。まずはふだんから自分の血圧を把握して血圧の変化を見逃さないようにしましょう。

そして禁煙をする、塩分の取りすぎに注意する、適度な運動で肥満を防止するなど生活習慣を見直しましょう。また、脱衣場やトイレを暖かくして部屋の温度差をなくすなどの予防策をとりましょう。

風邪をひきやすい時期ですが、高齢者の場合こじらせやすく、症状が目立ちにくいことがあります。

なんとなく元気がない、いつもより食欲がない、ぼーっとしているなどが高齢者の風邪のサインです。いつもと様子が違うと感じたら早めに対処しましょう。

食事は楽しく、おいしく、バランスよく

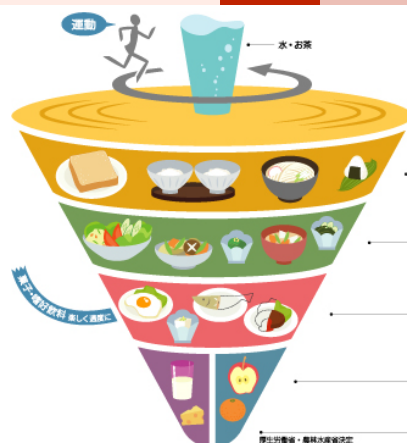
健康を保つための食事のポイントは、適量をバランスよく摂取することです。そこで、「何を」「どれだけ」食べたらよいか、わかりやすくイラストで表したものが「食事バランスガイド」です。

「食事バランスガイド」は料理を5つに区分しており、それぞれの料理区分ごとに1日に必要なエネルギー量に合わせた適量を示しています。

例えば、18~69歳の事務職の男性の1日の必要エネルギーはおよそ2200Kcal。イラストの絵の通り摂取すると2200Kcal摂取できます。1日分は主食は5~7、副菜は5~6、主菜は3~5、牛乳・乳製品2、果物2です。料理例を参考に1日の適量を把握することができます。

23エクササイズ
食事バランスガイド
に関するお問い合わせは

中央西福祉保健所
健康課
TEL0889-22-1247



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)にだつたら4杯程度	1.5分 = ごはん(中盛り)1杯、雑穀入りごはん、あんぱん、パン、うどん、そば、ラーメン、うどん、そば、ラーメン、うどん、そば、ラーメン
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻類) 野菜料理3品程度	1.5分 = ほうろく炒め、ほうろく炒め、ほうろく炒め、ほうろく炒め、ほうろく炒め、ほうろく炒め、ほうろく炒め、ほうろく炒め
3-5 主菜 (肉・魚・大豆製品) 肉・魚・大豆製品から3品程度	1.5分 = 焼肉、焼肉、焼肉、焼肉、焼肉、焼肉、焼肉、焼肉
2 牛乳・乳製品 牛乳(常温)1本程度	1.5分 = 牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト
2 果物 みかん(中盛り)2個程度	1.5分 = みかん、りんご、りんご、りんご、りんご、りんご、りんご、りんご