



活きまき！ 健康メモ

脂肪肝とは、肝細胞に30%以上の脂肪がたまった状態のこと。この状態が続くと肝炎、肝硬変、肝がんのリスクが高まります。初期の段階から、積極的に生活改善に取り組むことや治療を行う必要があります。

体形に関係なく、
脂肪肝になってしまう

お酒を飲まない人でも、
気を付けなければいけない



食事バランスから予防

- ・糖質（菓子、ご飯、パン、麺）や脂質のとりすぎに注意
- ・果糖を多く含むスポーツ飲料、栄養ドリンク、野菜ジュース、果物ジュースなどの清涼飲料水や缶コーヒー、果物のとりすぎは特に注意
- ・野菜などの食物繊維の多い食品をたくさん食べましょう
- ・アルコールは、適量を心掛け、休肝日を設けましょう

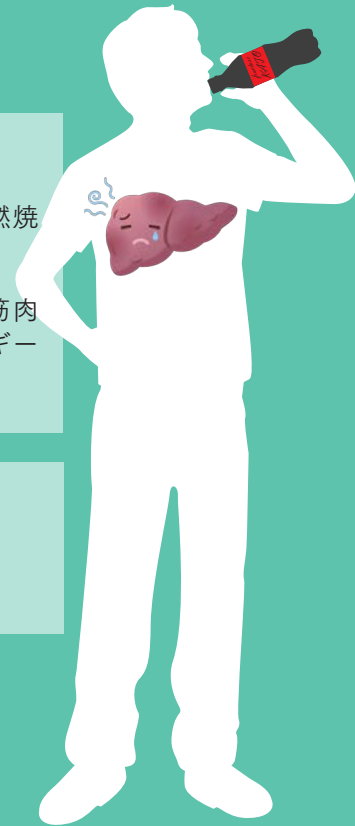
脂肪肝にぜひ注意！！

運動で脂肪を消費

- ・有酸素運動は、脂肪燃焼に効果があります
- ・筋力トレーニングで筋肉量を増やし、エネルギー消費を増やしましょう

検査で早期発見

- ・エコー検査
- ・血液検査



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます。（無料・予約制）

秘密は固くお守りします。

期日 4月11日(木)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

※健康づくり課窓口ではいつでも相談を承ります。

歯周疾患検診

対象者には受診票をお送りしています。希望する市内の歯科医院にご予約の上、早めに受診してください

期限 12月27日(金)まで

対象者 20・30・40・50・60・70歳の人

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。

期日 毎週水曜日

時間 午前10時～11時30分

会場 中野保健センター

風しんの抗体検査

対象者 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

検査・接種料 無料

2019年度は、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの人にクーポン券を5月中旬に送付します。市の健診や職場の健診、医療機関で抗体検査を受けてください。抗体検査の結果、抗体価が低い人は医療機関で予防接種を受けてください。

※クーポン送付対象外で検査を希望される人は、お問い合わせください

電話健康相談所 ☎0269(23)0300 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

女性相談 ☎0269(23)4810 午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)

休日緊急診療所 ☎0269(23)2255



北山 和夫さん
からのご紹介

No. 49 深野 久美子 さん (梨久保)



自己紹介

昭和 30 年東京生まれ。埼玉に住んでいた頃に移住を思い立ち、全国から移住先を探した結果、ここ梨久保の素晴らしい風景に魅せられ、平成 23 年の 4 月に夫と愛犬 3 匹とともにこの地へ移住してきました。

かつてはケアマネージャーや介護施設のグループマネージャーを務めるなど、介護の現場に長く携わってきましたが、現在はお休み中です。ぼたんこしょうファームで地域の皆さんにお世話になりながら、田舎暮らしを満喫しています。

元気の秘訣

大切にしていることは、人より先にあいさつをすることと、いつも笑顔でいること。あとはよく寝てよく食べて、ときどきおしゃれをして。いつも若々しくいられるように心掛けています。

ここでの穏やかな暮らしも、私たち夫婦の元気にひと役買っているかも知れません。

おらほの自慢

四季が織りなす景色の美しさや空気の綺麗さ、水のおいしさ、それに、ここに暮らす地域の人たちの暖かさが自慢です。梨久保での生活は今年で 8 年目になりますが「移住してきて良かった」という想いは年々増えています。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



下記の『基本チェックリスト』により、運動機能の低下がみられた人や、要支援認定 1 または 2 の人を対象とした事業の紹介です。

参加にはお申し込みが必要です。利用前に市の担当者が訪問し、説明させていただきます。

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線 366)

☑ 基本チェックリスト (運動機能)

3 つ以上該当する人は運動機能が低下ぎみかも・・・

- 階段を上がるときに手すりや壁につかまる
- イスから立ち上がる時テーブルやイスの肘掛け、膝などに手をついて立ち上がる
- 普段 15 分くらい続けて歩いていない
- 1 年以内に転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい

訪問による運動指導

理学療法士がご自宅を訪問し、無料で一人ひとりに合った運動や動き方の相談、指導をします。

期間：3～4 カ月間 (月 1 回程度の訪問)



らくらくマシーン教室 いきいき筋トレ教室

一人ひとりの運動能力や痛みの具合に合わせて運動を行います。送迎あり。事前に受診が必要ですのでお早めにお申し込みください。

開始日：マシーン教室 7 月 1 日(月)～
筋トレ教室 7 月 2 日(火)～

時間：午前 10 時～正午 (午前コース)
午後 2 時～4 時 (午後コース)

回数：週 2 回 全 32 回 (約 4 カ月間)

会場：介護予防センターゆうゆ

(J A 日野事業所内)

参加費：1 回 250 円

