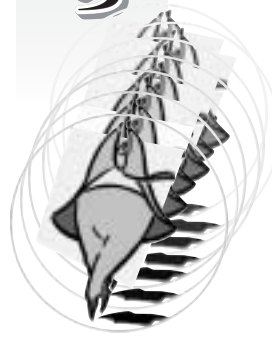


食生活を見直して肥満を予防しましょう



寒い季節、家の中で過ごす時間が増え、つい食べ物に手がのびて食べ過ぎになっていませんか。食べ過ぎは肥満の原因になります。

なぜ肥満になるの？

肥満とは食べて得るエネルギーが消費するエネルギーよりも多くなり、余分なエネルギーが体脂肪として蓄えられた状態です。また、年齢とともに基礎代謝や運動活動量が減少していくために、若い頃と同じ食事をとっているとエネルギーの摂り過ぎで肥満になります。

肥満はいけないの？

肥満は、心臓をはじめとするからだの各所に負担がかかり、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病

の要因になります。特に内臓に脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」は要注意です。

内臓脂肪型肥満って？

内臓脂肪型肥満はその体型から「りんご型肥満」ともいわれ、特に中高年の男性に多い肥満です。女性も閉経後は内臓に脂肪が溜まりやすくなるため注意が必要です。内臓脂肪は動脈硬化を進める働きをします。また蓄積しやすい反面、食生活などの生活習慣の改善により減らしやすい特徴があります。

詳しくは1月号の「けんこう通信」をご覧ください。

つれづれのつれづれ

毎日の食生活も、ちょっとした改善で積み重ねれば

大きな効果になります。できることから始めましょう。

● 食事日記をつける

記録に残すことで自分の食習慣を振り返ることができ、今までの食生活の問題点がみえてきます。できるだけ毎身体重を測る

体重の自己管理の目安となります。

● 無理せず、あせらず、継続して

改善したからといってすぐに効果が出るとは限りません。継続していくことが大切です。

● 家族や友人など、周囲の人にも協力を！

ひとりで行って続けていくのは大変です。周りの人の力も借りましょう。

(健康課)

献血の日程及び会場の変更について

変更後		変更前	
とき	2月26日(日) 10:00~12:00 13:00~15:00	とき	2月28日(火) 9:30~11:00
ところ	町民会館	ところ	東公民館 町民会館

お間違えのないようお願いいたします。

熊野町公衆衛生推進協議会
(TEL820-5606 事務局 生活環境課)

その他にも色々催しものがあります！

- ・健康体験コーナー
- ・「癒されよう、アロマセラピー」
- ・人気のおいしいヘルシー食の講習会
- ・ヘルシーレストラン(バザー) 開店 など...

先着200名にステキなハーブプレゼント！

問合せ先 健康課 TEL854-1755

(健康課)

第2回

くまの町健康まつり

テーマ「食生活から健康を考えよう！」

とき 2月26日(日) 10:00~15:00

ところ 町民会館

～スケジュール～

- オープニングイベント 10:00~
講演会「食生活から健康を考えよう」
講師：井芹 蓉子 大学長
(山陽女子短期大学)
- 献 血 (右上表参照) 10:00~12:00
13:00~15:00
- みんな集まれ！餅つき大会 (無料)
12:00~
- みんなで一緒にからだを動かそう！
13:00~14:30
ジャズダンスやカンフー体操、エアロビクスなど一緒にしましょう。