現在の体重があなたの身長に対して出された標準体重より二〇％を越えた場合に肥満と言います。標準体重はおおよその目安として、身長(cm)から100を引いて0.9をかけた数を使うとよいでしょう。

肥満の原因は…

からだが消費するエネルギーよりも食べ物を体に入れるエネルギーの方が多いためで要するに食べ過ぎというわけです。

どんな障害が起こるのか…

とりすぎた食べ物は脂肪となって皮下ばかりでなく、心臓や腎臓、すい臓や肝臓にも付き高血圧、糖尿病、心臓病などになりやすいと言われます。

減量の方法は…

食事と運動の二つの方法が有りますが、いずれにも一長一短が有ります。食事だけで肥らないようにすると運動による刺激が少ないため筋肉までもやせてしまいます。又、運動だけでやせようとするにはかなりの意志力が必要です。クリームパン一個のカロリーを消費するには一時間歩かなければならず、それは容易な事ではありません。結局食生活と日常の運動の両面からエネルギーのバランスをはかりましょう。

この秋を食欲の秋、スポーツの秋、そして肥満予防の秋にしましょう。肥満解消教室をただ今開催中です。保健環境課までお問い合せ下さい。

Q 先日成人病総合検診を受けたのですが肥満度二六％以上という結果通知をいただきました。なるべく食べないように気をつけているのですが、どうしてもやせません。又、肥っているとどんな障害が有りますか。

A 肥満とは…

市民健康づくりの集いへ参加を!!

第七回市民健康づくりの集いを開きます。半日、健康についてじっくり考えてみませんか。おさそい合せの上ご参加下さい。

日時　9月12日(木)　午後1時～4時
場所　文化会館四階大ホール
内容
○国保無受診世帯表彰
○講演「最近の医療行政について」
　講師　磯部正波先生
○減塩食の展示
○健康パネル展示
○家庭看護用品展示

高血圧教室に参加しましょう!!

＝あなたの高血圧の原因をさぐりましょう＝

血圧が高いといわれる人は、その人自身の過去の生活に、必ず何らかの原因が見いだされます。

遺伝によるケースもあれば腎臓やその他の病気が誘因になっていることもあります。

また、精神的不安や環境条件に左右されて起こることもあり、長い間の食生活が原因ということもあって必ずしも一様ではありません。

＝高血圧はなぜこわい？＝

高血圧だからといって神経質になる必要はありませんが、毎日の生活をそれなりにコントロールさえしていれば健康体を維持していくことはできます。

しかし、高血圧の状態をそのまま放っておくと、全身の血管、脳、心臓、腎臓など、体の中で特に大事な働きをする臓器に取り返しのつかない変化を起こさせるのです。

＝高血圧教室に参加しましょう＝

高血圧教室では、なぜ高血圧になるのか、どうして血圧が高いといけないか、生活の中で気をつけることは何か等血圧の基礎知識を皆で学びます。また、わかっていても実行できない、というのが本音だと思いますが、どの様に生活の中にとり入れていけば簡単か 共に話し合い、実践してみるという内容です。

あなたも高血圧教室に参加して、同じ悩みを持つ仲間とともに学びませんか！

※参加ご希望の方は、9月10日までに、電話でお申し込み下さい。

高血圧教室に参加してみませんか!?

月　日	テ　ー　マ	内　　容
9月17日(火)（第1日目）	生活の中から高血圧の原因をさぐりましょう	◦血圧測定 ◦開講式 ◦講義〝高血圧の基礎知識〟 医師　磯部正波先生 栄養士　相沢容子先生
9月26日(木)（第2日目）	あなたの生活を採点しましょう	◦血圧測定 ◦生活チェック ◦生活の中で気をつけていくことは何か!!
10月9日(水)（第3日目）	高血圧予防を実践しましょう	◦血圧測定 ◦血圧を下げる生活の工夫!!
10月15日(火)（第4日目）	実践しましょう	◦血圧測定 ◦調理実習 〝減塩とバランスのとれた食生活〟

●会場　文化会館　3階和室
●時間　午後1時～4時30分
●申し込み・問い合わせ
都留市役所43－1111　保健環境課　保健婦