



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、肥っているような障害がありますか。

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。平日、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)

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…

からだで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、要するに食べ過ぎというわけです。

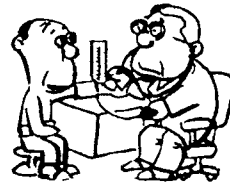
どんな障害が起こるのか…

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あります。いずれにも一長一短があります。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が必要で、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。



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。

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)	高血圧予防を实践しましょう	・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

高血圧教室に

参加しましょう!!

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、毎日の生活をせざる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できない変化を起こさせるのです。

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。