

Healthy Life

健康推進課 ☎(93) 4121
FAX (93) 2422

12月の個別予防接種

- 体調が悪いときは無理せずに、元氣になってから受けてください。
なお、詳細は個別に通知します。
※契約医療機関への予約が必要です。
- ヒブ・小児用肺炎球菌
平成27年10月生まれ
 - BCG・4種混合
平成27年9月生まれ
 - MR（麻しん・風しん混合）・水痘
平成26年11月生まれ
 - 日本脳炎 平成24年11月生まれ
- 健康推進課予防班

高齢者インフルエンザ予防接種はお早めに！

毎年、年明け頃からインフルエンザが流行します。公費助成対象者には9月下旬に予防接種の予診票を送付しています。予防接種を受けても、十分な抗体ができるまでに、おおむね2～3週間の日数がかかるため、早めの接種をお勧めします。
対象…平成27年12月31日現在で65歳以上の人
※60～64歳でも、心臓・腎臓・呼吸器機能がまたはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害のある人で、医師が必要と認定した人も対象になりますので申し出てください。
実施期間…12月31日（木）まで
実施場所…県内契約医療機関
費用…1,000円（生活保護世帯の人は受給証明書を持参してください。）
健康推進課予防班

ストップ！ザ・むし歯

10月2日に行われた3歳児健診で、虫歯や治療済み歯のなかった子どもたちの紹介です。

- | | |
|-------|-------|
| 大塚 大翔 | 小澤 結月 |
| 鬼澤 麗羽 | 木村 留惟 |
| 倉持 一喜 | 栗原 快 |
| 鈴木 良奈 | 関下虎太郎 |
| 中島 楓 | 面濱 柚歩 |
| 松木 仁美 | 宮本 蓮大 |
| 渡邊 泉吹 | |

<五十音順・敬称略>

1月の母親学級(全4回)

初めてお母さんになる人の教室です。妊娠・出産・育児の知識を勉強するだけでなく友達をつくる良い機会です。4回で1コースです。
対象…平成28年4～6月に出産予定している初産の人
時間…午前9時30分～正午
場所…保健センター
持ち物…母子健康手帳
費用…800円（テキスト・試食代）

日程・内容…

- 平成28年1月7日（木）
○オリエンテーション
○妊娠中の生活について
○ママと赤ちゃんのお口の手入れ&栄養
- 1月14日（木）
○リラックスしよう！マタニティヨガ
○妊婦向け栄養食の試食
- 1月21日（木）
○お風呂の入れ方
○赤ちゃんが生まれてからの話
- 1月28日（木）
○先輩ママとの交流会

申込み…12月24日（木）まで
問・申込先 健康推進課保健指導班

Toshokan Net としょかんネット

富里市立図書館 (90) 4646
(午前9時30分～午後5時15分)
https://www.library.tomisato.chiba.jp/

図書館カレンダー

開館時間…午前9時30分～午後6時
※金曜日は午後7時まで
…休館日★…映画会◆…おはなし会

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 ◆
6	7	8	9	10	11	12 ◆
13	14	15	16	17	18	19 ◆
20	21	22	23	24 ★	25 ★	26 ◆
27	28	29	30	31	1	2 ◆
3	4	5	6	7	8	9 ◆

12月の映画会

日時	内容
24日（木） 午後2時	冬休み特別映画会 おじゃる丸 満月ロード危機一髪 ～タマにはマロも大冒険～ 【50分】
25日（金） 午後2時	冬休み特別映画会 BALLAD～名もなき恋のうた～【132分】

※いずれも入場は先着順で、定員を超えた場合は入場を制限します。また、内容についてはやむを得ず変更することがあります。

おはなし会

毎週土曜日午後2時から「おはなしのへや」で絵本や昔話を楽しむ会を行っています。（20分程度・4歳くらいから小学生）
こわ～い話や笑っちゃう話などとおきのおもしろい話をたくさんよういしてお待ちしています！

返却期限を守りましょう！

図書・雑誌・視聴覚資料の貸出期間は2週間です。
現在お手元にある資料の返却期限は過ぎていませんか？
図書館の資料は市民の大切な財産です。

- 場所 図書館2階AVホール
- 定員 各回とも先着80人

ふゆのおはなし会

～昔ばなし・手あそびなどを楽しみましょう～

- 日時 12月12日（土）
- ちいさい人の時間（4歳～） 午後2時～2時30分
- おおきい人の時間（小学2年生以上） 午後3時～3時40分
- 対象 ひとりではおはなしがきける子とおはなしが好きな大人
- 場所 市立図書館2階研修会議室3 ■定員 各回先着30人
- ※各回10分前までに2階ロビーに集合してください。（遊びにきてくれた人には何かいいことがあるかも！）

健康 とみさとコラム No.5

隔月連載企画

生活習慣病発症予防と重症化予防編④ 脂質異常症の予防と改善

脂質異常症は、気づかぬうちに血管内にコレステロールを溜め、動脈硬化を進行させます。動脈硬化は脳梗塞や狭心症、心筋梗塞の原因になります。また、動脈硬化を原因として発症する「心疾患」と「脳血管疾患」が死因の約4分の1を占めており、発症前の予防が重要です。

脂質異常症とは

脂質異常症とは、血液中の中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロールが多い、またはHDL（善玉）コレステロールが少ない状態を言います（※）。
血液中の脂質の量は、動脈硬化の進行状況を知る手がかりになります。

※LDL（悪玉）コレステロール、HDL（善玉）コレステロールとは、コレステロールは「リポたんぱく」に包まれて血液中に溶け込みます。リポたんぱくにはいくつかの種類があり、コレステロールを各細胞に運ぶ働きをするものをLDL（悪玉）、回収する働きをするものをHDL（善玉）と言います。LDLが増えすぎると、血管にコレステロールが蓄積され動脈硬化を進行させます。

予防と改善

- 過食・高脂肪食・生活習慣に気をつけましょう
高カロリー・高脂肪の食事を避け、食物繊維を多く含む野菜、海藻類、豆類、きのこ類、玄米などを摂取にしましょう。また、青魚には中性脂肪を減らすDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エンコサペンタエン酸）が豊富なため、多く摂取するように心がけましょう。
さらに飲酒は、中性脂肪を上げる原因になるうえ、おつまみは高カロリーなものが多いため、節酒は脂質異常症の予防と改善につながります。

②毎日の運動で太りにくく、健康な体を目指しましょう

適度な運動は、中性脂肪やLDLコレステロール値を下げ、HDLコレステロール値を上げる効果があります。さらに、血行を促し、血管の弾力を良くしたり、広げるなどして動脈硬化を防ぎます。
運動のポイントは、楽しく続けることです。激しい運動は必要ないので、軽いジョギングやウォーキングなど、自分に合ったものを続けられると良いでしょう。

脂質基準値（特定健診）

	適正	保健指導が必要	要治療
中性脂肪 (mg/dl)	149 以上	150 以上	300 以上
HDL コレステロール (mg/dl)	40 以上	40 未満	40 未満
LDL コレステロール (mg/dl)	119 以下	120 以上	140 以上