

健康たかはま21



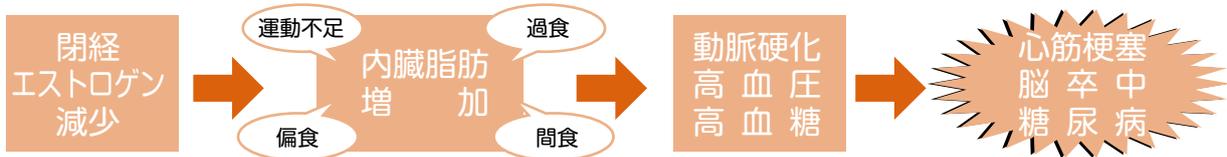
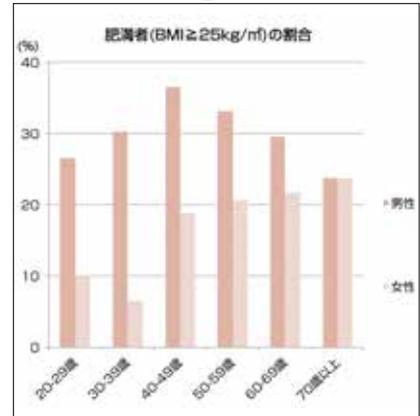
女性は閉経のころに メタボになる割合が増える!?

平成27年「国民健康・栄養調査」によると、肥満者の割合は、男性は40代以降減っているのに対し、女性は増えています。

その理由は、エストロゲン（女性ホルモン）の分泌量が減ることに関係しています！

エストロゲンには、食欲を抑制する働きや、内臓脂肪を減らす働きがあります。閉経を迎える40～50代になると、エストロゲンの分泌量が急激に減るので、内臓脂肪が溜まりやすくなります。

そこに、食べ過ぎ、偏った食事、間食が多い、運動不足などの生活習慣が重なることで、メタボになってしまいます。



生活習慣を見直し、メタボを解消しましょう！

食事のポイント

- ・ 1日3食規則正しく
- ・ よく噛んで、ゆっくり食べる
- ・ 腹八分目で切り上げる
- ・ おやつは時間と量を決める

運動のポイント

- ・ できるだけ乗り物を使わず歩く
- ・ エスカレーターやエレベーターよりも階段を使う
- ・ 雑用を他人に頼まず自分でやる



健診を受けた方で、メタボ予備軍といわれた方には、特定保健指導を実施しています。ぜひ保健師といっしょに生活習慣を見直してみましょう。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871

4月の

休日等在宅当番医



☆高浜市医師会 <診療日>日曜および祝日 <診療時間>9:00～12:00、13:30～17:00

| | | | |
|-----|--------------|-----|----------|
| 2日 | おかべ歯科眼科クリニック | 向山町 | ☎52-7775 |
| 9日 | 岩月外科内科クリニック | 稗田町 | ☎53-3458 |
| 16日 | 近藤医院 | 屋敷町 | ☎53-0029 |
| 23日 | 泰生医院 | 青木町 | ☎52-1001 |
| 29日 | 寺尾内科小児科 | 小池町 | ☎53-0073 |
| 30日 | 増田耳鼻いんこう科医院 | 沢渡町 | ☎52-3030 |

☆高浜市歯科医師会 <診療日>日曜 <診療時間>9:00～12:00

| | | | |
|-----|------------|-----|----------|
| 2日 | 杉浦歯科医院 | 呉竹町 | ☎52-5000 |
| 9日 | グリーン歯科 | 屋敷町 | ☎53-1515 |
| 16日 | しずま歯科クリニック | 沢渡町 | ☎91-8838 |
| 23日 | 森歯科医院 | 青木町 | ☎52-0888 |
| 30日 | 港デンタルクリニック | 二池町 | ☎52-6666 |

都合により変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。

診療時間外に、急病などで受診が必要なときは、

救急医療情報センター(☎36-11333・ホームページ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>)に問い合わせてください。