

# 生活習慣病予防教室を開催しました

## 開催内容

10月31日 すこやかセンター伊野 大会議室

12月5日 吾北中央公民館 大ホール

両日 14:00~15:30

講演:「今知りたい!脂質の話」~コレステロールが高いってどういうこと!?

講師:高知大学医学部教授 高尾 俊弘 先生



今年は皆さんからの問い合わせや要望が多かった「脂質異常」を含めた生活習慣病についての内容で分かりやすくお話をさせていただきました。例年以上の参加者があり、住民の皆さんの意識や関心の高さがうかがえました。

### 参加者の声(アンケートから)

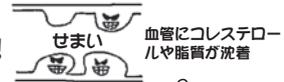
- ・大変分かりやすく有意義な講演でした。
- ・食事や運動など自分でやれば効果が出るので気を付けようと思った。
- ・毎日の食事がとても大切ということをあらためて思った。
- ・日常生活に取り入れやすい内容で、お話しくださったのでよかったですと思います。

以上のような好評の声を多くいただき、皆さんの満足度の高い講演だったのではないかと思います。その他にもたくさんのご意見をいただき、ありがとうございました。

## 講演内容のポイント

### ★コレステロールが高いとなぜいけないのか?

血液中の脂のバランスが崩れた状況を放置すると、動脈硬化が進行・ある日突然!!心筋梗塞や脳梗塞等を発症する!  
まだちょっと高いだけをそのまま放置するのは危険!



### ★効果的な下げ方とは?

~基本~

1. 食べ過ぎない!! (腹八分目にする)
  2. 特に脂質の摂り過ぎに注意!! (脂分の多い食事など)
  3. 食物繊維を含む食品をふんだんに
  4. 禁煙 (喫煙はコレステロールを増やす原因に...)
- 食事や運動の生活習慣を改善すると、検査値は変わってきます!!



高尾先生からの「養生訓」  
減塩と腹八分目で  
サプリなし  
これで健康な  
カラダづくりを!



● ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811

### ■ 人権擁護委員無料相談のご案内

地区	今月の相談日	相談時間	開催場所
伊野	1月4日(水)	14:00~17:00	サロンふれあい(すこやかセンター伊野内)
	1月18日(水)		
吾北	1月10日(火)	10:00~15:00	吾北中央公民館

### ■ 法務局相談窓口・問い合わせ

(祝休日を除く月曜日から金曜日まで 受付8:30~17:00)

高知地方法務局いの支局(いの町1290-4) | 893-0343

### ■ 人権擁護委員の連絡先

氏名	住所	電話番号
杉本 寛子	いの町6466-5	892-2513
尾崎 正敏	〃 神谷817	893-5452
藤木 栄子	〃 天王南9-12-2	891-6684
伊藤 義孝	〃 枝川5	892-2408
高瀬 科子	〃 波川610-3	892-3635
曾我 定子	〃 下八川丙644-1	867-3224
山本 周児	〃 戸中81-5	873-5422

### 戦傷病者相談員及び戦没者遺族相談員について

10月1日付でそれぞれ任命されましたのでお知らせします。

### ■ 戦傷病者相談員の連絡先

氏名	住所	電話番号
長瀬 文恵	いの町3129-2	893-3747

### ■ 戦没者遺族相談員の連絡先

氏名	住所	電話番号
門田 勲	いの町4197-16	892-4384

### ■ 問い合わせ

高知県地域福祉政策課	823-9662
------------	----------