

# みんなで健康

## 生活習慣病“だから”予防できる

生活習慣病はその名のとおりに、普通の生活の積み重ねが原因です。その多くは自覚症状がなく、重症化してから症状があらわれます。

早期の段階で生活習慣を改善すれば、重症化することなく健康な体を取り戻せます。“症状が無いから”と放っておくと重症化してからでは取り返しがつかなくなります。

### 3つの「だから」で習慣病予防

- ①生活習慣に原因 **だから** ⇒ 生活習慣の改善で防げる！
- ②自覚症状がない **だから** ⇒ 毎年の健診は欠かさない！
- ③発症の予測が可能 **だから** ⇒ 異常が見つかったときには放置しない！

### メタボを放置すると・・・

過剰に蓄積した内臓脂肪は高血圧・脂質異常・高血糖を引き起こすホルモンなどを分泌します。

これが高血圧症・脂質異常症・糖尿病といった生活習慣病を発症します。これらは動脈硬化を急速に進行させ重大なダメージを与える循環器病などへ導きます。

### メタボの予防・解消は身体活動と食生活改善で

運動消費エネルギーより食事摂取エネルギーが多くなると、消費しきれなかったエネルギーは脂肪として蓄えられます。メタボ予防の基本は消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスを見直し改善することです。

メタボ予防は運動？食事？  
どちらですか？

生活全般を改善するなら・・・食生活を改めつつ無理のない範囲で運動する。  
食事制限は嫌！という人は・・・無理せず1日の運動量を増やす。  
体を動かすのが苦手という人は・・・栄養面を考えながら食事を減らす。

メタボ予防・改善の相談は・・・町民福祉課 保健師・看護師・管理栄養士までお声をかけてください。  
電話377-5653（平日8時半～17時まで）

### 乳幼児医療費助成の対象者拡大に伴う認定申請はお済みですか？

12月1日から、子育て支援の一環として、乳幼児の対象者を小学校修了前（12歳に達した後の最初に迎える3月31日まで）の乳幼児等に拡大（※所得制限も同時に撤廃）します。

つきましては、小学生のお子さまの保護者の方や、就学前のお子さまの保護者の方で所得制限により乳幼児医療費助成を受けていない方につきましては、保護者の方による申請が必要となります。

なお、ご不明な点は、町民福祉課子育て支援室（377-5652）までお問い合わせください。

- ◇持参するもの ○お子さまの健康保険証  
○認印  
○振込先がわかるもの
- ◇申請受付時間 平日の午前8時30分～午後5時15分まで。  
なお、土・日曜日・祝日は行っていません。
- ◇申請場所 町民福祉課子育て支援室窓口

※ただし、12月1日診療分からの医療費助成を受けるには、12月28日までに資格認定の申請を提出する必要があります。

### 朝日町食生活改善推進協議会 クッキングブラザ



【主菜】  
あじの焼き浸し

脂質異常、動脈硬化が  
気になる方にオススメ！

#### 材料(4人分)

あじ……………3枚に卸したもの  
1切れ60g×4  
塩……………1g  
小麦粉……………小さじ2  
サラダ油……………大さじ1  
オクラ……………40g  
セロリ……………40g  
だし汁……………80cc  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
酢……………大さじ1  
青じそ……………4g

#### 作り方

- ①オクラは塩（分量外）でもんでさっと茹で縦半分切る。
- ②セロリは、幅8mm、5cm長さのスティック状に切る。
- ③Aを鍋に入れひと煮立ちさせる。
- ④あじに塩を振り、小麦粉をまぶす。
- ⑤フライパンに油をひき、④のあじを焼く。あじを裏返したら、②のセロリを入れて、一緒に焼く。
- ⑥焼いたあじを③のつゆに浸す。
- ⑦皿にあじを盛り、セロリとオクラを添え、残ったつゆをかける。
- ⑧せん切りにした青じそを飾る。