

👉 ススメ!

食生活の改善

食事は栄養補給のためだけではなく、生活の楽しみでもあります。しかしながら、偏った食生活や塩分、カロリーの取りすぎは肥満や高血圧などを招き、脳卒中や心筋梗塞などへ発展するリスクが高まります。普段の食生活を少しだけ見直すことで、自身や家族の健康を守ることにもつながります。

1日3回の食事をバランスよく

1日3食 主食（ごはん・パンなど）、主菜（魚・肉など）、副菜（野菜など）の3つの皿をそろえてバランスの取れた食事を心掛けましょう。また、3食の量（カロリー）を均等にすることも大切です。

野菜をしっかり食べよう

野菜などに多く含まれるカリウムは体内の余分な塩分の排泄を促し、減塩効果を高めます。また、食物繊維の働きによ

減塩のススメ

り、血糖の上昇を穏やかにします。本市では、行田在来青大豆をはじめとする栄養たっぷりの野菜がたくさん栽培されています。

分かっているけどつい濃い目の味付けに。食塩の取りすぎは、高血圧、心臓病など生活習慣病のリスクを上昇させます。日本人の食塩摂取量は減少傾向にあるものの、1日約12グラムも取っています。適切な摂取量は1日10グラム未満を目安にするとよいでしょう（血圧が高めの方は6グラム未満）。

無理なくできる減塩7カ条

1. 漬物は控えめに
2. めん類の汁は残す
3. みそ汁は具たくさんで
4. 味付けを確かめてから、塩・しょうゆをかける
5. 食材本来の味を楽しむことを心掛ける
6. 加工食品は控えめに
7. 酢や香味などの調味料を上手に使う



👉 ススメ!

禁煙

喫煙は呼吸器疾患につながるだけでなく、心疾患や消化器疾患、歯周病に至るまで、全身のさまざまな病気の危険因子です。また、フィルターを通して吸う煙よりも副流煙に有害物質が多く含まれることが明らかになっています。あなたの周囲にいる乳幼児や高齢者、家族、職場での非喫煙者に対する健康被害も問題視されています。自身や周囲の人の健康のために、今すぐ禁煙にチャレンジしてみませんか。



無煙世代を育てよう

行田市医師会担当理事
行田中央総合病院院長 川島 治 先生



「無煙世代を育てよう」という運動を、行田市医師会は行っています。これは、市内すべての小学校に講師を派遣して、5・6年生を対象に喫煙防止教育を行い、たばこについての正しい知識を身に付けてもらう活動です。事前アンケート結果により、市内小学生の受動喫煙率は50%を超えているのが現状です。また、中学生になると3人に1人がたばこに手を出すといわれています。授業の後で「たばこがこんなに体に悪いものとは知らなかった」「お父さんが吸っているのをやめてほしいと思います」という切実な叫びが寄せられています。こんな声に応えて「禁煙チャレンジ応援プラン」が始まります。先着50人。禁煙外来で成功した市民には10,000円(上限額)が助成されます。皆さんで無煙世代を育てる運動にご参加ください。何歳からやめてもその日から効果があります。当院での禁煙外来受診の最高齢は92歳。喫煙歴60年以上の方でもやめられます。今すぐ!禁煙チャレンジしてみませんか。

快適な睡眠のための7カ条

- 1 快適な睡眠で生き生き健康生活
定期的な運動習慣は熟睡をもたらし、しっかり朝ごはんを食べることで心と体が目覚めます。
- 2 睡眠時間は人それぞれ、日中元気、はつらつが大切
自分に合った睡眠時間があります。よくいわれる8時間にこだわる必要はありません。
- 3 快適な睡眠は自らつくり出す
夕食後のカフェイン摂取や寝酒は不眠のもと。
- 4 朝の光を浴びて、体内時計をスイッチオン
毎日同じ時刻に起床しよう。
- 5 午後の眠気をやりすぎず
午後3時までに20~30分。短い昼寝でリフレッシュ。
- 6 寝る前にはリラックス。無理に眠ろうとしない
静かな音楽、香りなどでリラックス。自然に眠くなったなら寝床に就くこと。
- 7 睡眠障害は専門家に相談
眠れない、熟睡感がないなどの睡眠障害は心や体の病気のサイン。

快適な睡眠

私たちの一日の生活のうち、その3分の1近くは布団の中。睡眠は、運動や食事と同じくらい健康づくりに大きな影響を与えます。夜が快適なこの季節、しっかりと眠ることで健康づくりの実践につなげてみませんか。

快適な眠りを応援します！ 健康講座「心も体もすっきり！快適睡眠術」

睡眠の専門家である快眠セラピストが、具体的な快眠法を楽しく分かりやすくお話しします。自身の「眠り」を見つめなおしてみませんか。

- ▶日時 11月22日(木) 午後7時~8時30分
- ▶場所 市役所305会議室
- ▶講師 三橋美穂さん (快眠セラピスト)
- ▶定員 30人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ 11月20日(火)までに保健センター健康づくり支援担当(市役所内・内線378)



あなたの禁煙チャレンジを応援します

本市では、医療機関が行う禁煙外来治療に掛かった費用の一部を助成する「行田市禁煙チャレンジ」応援プラン助成金制度を開始します。

▼募集開始日 11月1日(木)
▼対象 医療機関による禁煙外来治療を希望する市民の方
※すでに治療を始めている方は

- ▶対象になりません。
- ▶定員 50人(先着順)
- ▶助成手続き

①医療機関を受診する前に保健センター健康づくり支援担当(市役所2階)に、印鑑を持参の上、直接申請してください。
②禁煙外来治療完了後に必要書類を持参の上、直接担当で行ってください。

▼助成内容

診療形態	助成対象経費	助成率	助成限度額
保険治療	医療費および薬剤費に係る本人負担額	10分の10	10,000円
保険外治療	薬剤費	2分の1	10,000円

▼禁煙外来治療実施市内医療機関(50音順)

医療機関名	住所	電話番号
池畑クリニック	宮本16-1	☎556-2295
行田中央総合病院	富士見町2-17-17	☎553-2000
松原医院	長野1-31-10	☎553-6700
南川げんきクリニック	小見1400-1	☎554-8835
吉田記念山本クリニック	埼玉4719	☎558-3507

▶問い合わせ 保健センター健康づくり支援担当(市役所内・内線378)

▶この記事に関する問い合わせ 保健センター健康づくり支援担当(内線378)