

## 2月は「全国生活習慣病予防月間」です

「生活習慣病」とは、食生活の乱れや運動不足、喫煙習慣など日常生活の不摂生な習慣が長く続くことが原因で発症のリスクが高まる、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの病気の総称です。

これらの生活習慣病を放っておくと心筋梗塞や脳血管疾患など、命の危険や重い後遺症につながる病気、失明や腎不全などを招く糖尿病の合併症などを引き起こすことにもなりかねません。鏡野町の国保の医療費の約4分の1は生活習慣病によるものとみられます。予防と重症化を防ぐことが大切です。

健診の結果で気になる値はありませんでしたか？

### 生活習慣病予防のための取り組みをできることから始めてみましょう。

<p><b>● 野菜をしっかり食べよう</b> <b>食生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 野菜には食物繊維やビタミン、ミネラルがたくさん含まれます。野菜・いも・海藻・きのこなどの料理を<b>毎食</b>に取り入れましょう。みそ汁も具たくさんなら立派な野菜料理。</li> <li>● 野菜料理から食べることで糖質やコレステロールの吸収が穏やかになります。</li> </ul> 	<p><b>● 今より10分多く体を動かそう</b> <b>運動</b></p> <p>本格的な運動でなくても日常生活で動く量を増やします。回数や種類の積み重ねが大事!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 駐車場で車をやや遠くに止めて歩く。</li> <li>● エスカレーターやエレベーターでなく階段を使う。</li> <li>● テレビを見ながらスクワットや足踏みをする。 など</li> </ul> 
<p><b>● 塩分を減らそう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● むやみにしょうゆや塩をかけない。</li> <li>● ラーメンやそばの汁は残す。 など</li> </ul> 	<p><b>● 週に2日は休肝日を設けよう</b> <b>お酒</b></p> <p><b>● おつまみは低脂肪、低カロリーのものを選ぼう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 野菜や海藻類でビタミン、豆腐などの大豆製品でタンパク質を摂取して肝臓にも栄養補給を。</li> </ul> 
<p><b>● よくかんで、ゆっくり味わって食べよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● よくかむと満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。</li> </ul> 	<p><b>● 歯みがき、定期的な歯科健診でむし歯や歯周病を予防しよう</b> <b>口の健康</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● お口の健康は全身の健康につながります。</li> </ul> 

## 「暮らしとこころの相談会」のお知らせ

### 『3月は自殺予防月間!!』



その月間に合わせて、弁護士や専門家が無料で相談をお聞きする相談会が開催されます。あなたやあなたの身近な人が抱えている悩みを、お気軽にご相談ください。各種専門家が相談に応じます。

\*相談内容：こころの悩み、借金等多重債務、過重労働、パワハラ・セクハラなどの職場の悩み、生活苦、介護・高齢者・家庭の悩みなど

\*相談員：弁護士、司法書士、臨床心理士、精神保健福祉士、社会福祉士等

\*日時：令和2年3月7日(土) 10:00~16:00

\*場所：津山市総合福祉会館4階大会議室(津山市山北520)

\*対象：どなたでも

\*相談料：無料(1件30分程度)

**要事前予約**

予約・お問い合わせ先：岡山弁護士会 電話(086)223-4401(代表)  
『3月7日の暮らしとこころの相談会の予約です』とお伝えください。

お問い合わせ先：保健福祉課 保健指導推進センター 担当：保健師 電話(0868)54-2025 FAX(0868)54-2891

## 人権擁護委員が委嘱されました

令和2年1月1日付けで法務大臣から人権擁護委員として委嘱されました。

氏名	住所	任期	備考
池田 晃	鏡野町沖	令和2年1月1日から3年間	再任
水田 正子	鏡野町上齋原	令和2年1月1日から3年間	新任