

小堀町 32 番地 3（ながはまウェルセンター 1 階）
☎65-7751（母子保健について）
☎65-7759（成人保健について）
☎65-7779（その他）

高月町渡岸寺 160（高月支所西側）
☎85-6420

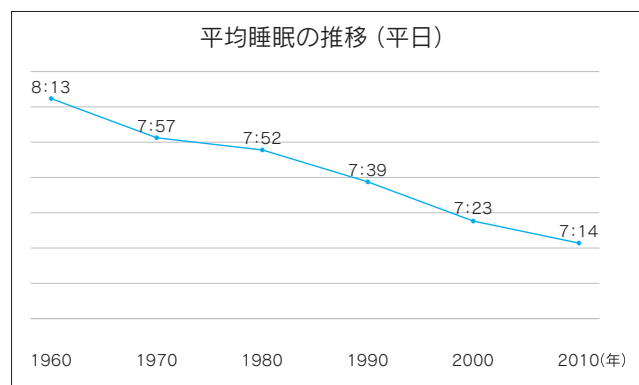
◆適度な睡眠で生活習慣病予防

皆さんは、日ごろどれくらい睡眠をとっていますか。日本人の睡眠時間は1960年以降減少し続けています（グラフ参照）。

近年は、交代勤務の増加、インターネットやスマートフォンの使用、通勤や受験勉強の合間に行なう短時間睡眠・夜型生活の増加など、睡眠不足を引き起こすさまざまな要因が増え、ますます睡眠時間が減少する傾向にあります。

睡眠不足は、日中の眠気を引き起こしたり意欲や記憶力を低下させたりするだけではなく、体内のホルモン分泌などにも大きな影響を及ぼすことが知られています。睡眠時間が減ると、食欲を司るホルモンのバランスが乱れ、その影響で就寝前に食べ過ぎたり飲み過ぎたりするなど、肥満になりやすくなります。

京都大学と協働して実施している〇次健診の結果からも、睡眠時間の短い人のほうが肥満の割合が高いという結果が出ています。肥満は、糖尿病や高血圧などといった生活習慣病の原因になることから、



（「日本人の生活時間2010」NHK 放送文化研究所編より）

睡眠不足は生活習慣病の発症を引き起こす要因の一つといわれています。

仕事や勉強の時間を減らして睡眠時間を増やすことは難しいですが、就寝前のテレビ、ゲームの使用を控える、喫煙やカフェインの摂取を控える、自分にあった入浴時間、ぬるめと感じる湯温でゆったりと入る、寝室や寝床の温度も心地よいと感じる程度に調整するなど、ちょっとした工夫で睡眠に入りやすくしてみましょう！

12月1日は「世界エイズデー」

AIDS IS NOT OVER ～だから、ここから～

エイズは「後天性免疫不全症候群」といい、HIV ウイルスに感染して起こる病気です。主な感染経路は、①性行為による感染②血液を介しての感染③母親から赤ちゃんへの感染です。HIV は感染力が弱く、日常生活では感染しません。

エイズについて正しく理解することは、自分への感染を防ぎ、感染した人や患者さんが、尊厳を持って暮らせる社会づくりのためにも大切なことです。HIV に感染しているかどうかは、検査を受けなければわかりません。検査は保健所で「無料・匿名」で受けることができますので、詳しくは下記までご相談ください。（検査は要予約）

☎長浜保健所（☎65-6663）

子宮頸がん検診を受けましょう！

20歳以上の女性は、2年に一度、子宮頸がん検診を受けましょう。集団検診と医療機関検診を実施しています。前回の検診受診日がわからない人は、申込み前に必ず健康推進課へ問合せください。（職場で受診機会のある人と、医療機関で経過観察中または治療中の人は対象外）

やって納得！知ってお得！健康向上大作戦（定員20人・要予約） ☎・申 健康推進課（☎65-7759）

①運動と歯周疾患

歯科衛生士による歯周疾患の講義

【と き】11月27日（金）13時～16時

【ところ】保健センター高月分室
〈高月支所横〉

【持ち物】上靴、タオル、飲み物、健康手帳



②運動と食事指導

食事をしながらバランス食について学びます。

【と き】12月3日（木）9時15分～13時30分

【ところ】保健センター〈ウェルセンター内〉

【持ち物】上靴、タオル、お茶、健康手帳、普段使っているお茶碗、弁当代500円

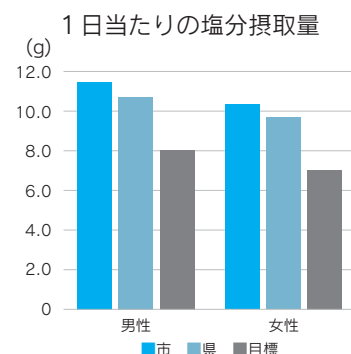
「う」：うま味を利用して塩分マイナス2g

心筋梗塞や脳卒中を引き起こす大きな要因のひとつは高血圧です。血圧を下げるためには、塩分を減らすことが重要です。

市民の1日当たりの塩分摂取量は、国が示す目標量や県平均より多い状況です。「塩分マイナス2g」で徐々に目標値に近づけましょう。

※グラフ中「塩分摂取目標量」は、「厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2015年版）」より）

☎健康推進課（☎65-7779）



うまみちゃん

高血圧の人の塩分摂取目標量は6g以下です。

マイナス2gの方法として・・・

①“うま味”の利用！

アミノ酸系

さまざまな食品に含まれる“うま味”物質

・グルタミン酸 昆布 野菜
・イノシン酸 魚 肉
・グアニル酸 きのこと類

核酸系

★マイナス2gへの工夫ポイント！

- ・だしの“うま味”を利用すると、調味料は少なくなります。
- ・味噌汁は具（野菜）を沢山人れましょう。
- ・顆粒だしを、昆布やかつおだしに変えることで、塩分量を減らせます。



②食物の塩分を知る！ ※（ ）は塩分量

- ・塩ザケ甘口80g (2.2g)
- ・明太子1/4腹 (1.7g)
- ・ちくわ1本 (0.4g)

★マイナス2gへの工夫ポイント！

練り製品や魚介類など海産物には食材そのものに塩分が多く含まれています。調味料が加わると、さらに塩分量は増えます。使用量、組み合わせに注意しましょう。

◎買い物時はパッケージに表示されている「塩分相当量」を確認しましょう。

がん・緩和ケアシリーズ 第2回公開講座

がんの痛みの多くは、治療できる症状です。心や身体の痛みは我慢せずに、自分の言葉で伝えましょう。

【と き】12月3日（木）14時～15時

【ところ】市立長浜病院本館2階 講堂

【テーマ】がんの痛みとうまく付き合うために

【講師】市立長浜病院
がん性疼痛看護認定看護師 桂 衣里子

【対象】どなたでも

※参加無料、申込不要

☎市立長浜病院がん相談支援センター
（☎68-2354）

「心のケアを考える会」例会

がん患者と家族、医療関係者とが互いの思いを語り合うお茶会です。初めての人も気軽に参加ください。

【と き】12月13日（日）11時～14時

【ところ】六荘公民館（勝町）

【対象】がん患者、家族、医療関係者

【参加費】1人500円

【持ち物】昼食・茶菓子などの一品（1人分を目安に各自持ち寄り）

【申込み】12月11日（金）までに電話またはFAX、メールで下記まで。

☎・申 市立長浜病院がん相談支援センター
（☎68-2354 ☎65-2730）
✉ soudan@nagahama-hp.jp