



ほけんセンターだより

本当は怖い

脂質異常症

Information

詳細はこちら



健康
カレンダー



秩父市
HP



ママ、パパ応援

子育て支援アプリ
ちちぶっこ



脂質異常症とは・・・

血中のLDL（悪玉）コレステロール値が高い、HDL（善玉）コレステロール値が低い、または空腹時の血中の中性脂肪が高い状態のこと。

脂質異常症は、自覚症状はなく放置されがちですが、この状態が続くと動脈硬化になり、心筋梗塞など循環器疾患になるリスクが高くなります。健康の人に比べて約4倍も心筋梗塞を発症しやすいと言われています。

～脂質異常症を改善(予防)する3つのポイント～

ポイント1「食事」

1日3回、バランス良い食事を腹八分目。魚、大豆製品、食物繊維を多く含む食品を積極的に摂取

ポイント2「肥満解消」

体重が多い方は減量

ポイント3「適度な運動」

軽く汗をかく運動や生活の中で積極的に活動

予防接種

二種混合（ジフテリア・破傷風）

小学校6年生（平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ）に、予防接種を受けるための書類を学校を通じて、また郵送で通知します。

通知をご覧になり、早めに接種をお済ませください。

大人の風しん抗体検査・予防接種

秩父市に住所のある昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性に無料クーポン券を郵送しています。有効期限は、令和4年3月31日までになります。検査を受けていない方は、早めにお受けください。

なお、無料クーポン券をなくされた方は、各保健センターまで申請ください。

献血

- とき
- ①5月21日(金)10:00～11:30
 - ②5月27日(木)10:00～11:30
 - ③6月5日(土)10:00～11:45
13:00～16:00

※変更する場合がありますので、事前にご確認ください。

子育て世代包括支援センター

コロナ禍での乳幼児の生活の注意点 その2（その1は4月号掲載）

日常的な感染予防対策として最も推奨されるのは手洗いです。一方マスクで自身の感染を予防するには、鼻と口をしっかり覆い顔に密着させるなど正しい装着が必要なため、子どもには難しく効果は限定的です。また、日本小児科医会では、2歳未満の子どもには、呼吸や心臓への負担になる、体調の変化に気づくのが遅れるなどからマスクを使用しないことを提言しています。

ところ（主催団体）

- ①埼玉県秩父農林振興センター
- ②吉田総合支所（秩父献血推進協議会）
- ③UNICUS秩父（本町青年部）

健康マイレージクイズ

ヒント：市報4月号

大腸がんについて、正しいものに○、誤っているものに×をつけてください。

- ①大腸がんは、がん死因原因の女性1位、男性3位である。
- ②大腸がんは早期に腹痛の症状があるため分かりやすい。
- ③大腸がんは早期に発見することで95%の人が治るといわれている。
- ④大腸がん検診（便潜血検査）は食事制限をする必要があり、難しい検査である。

【回答欄】

①	②	③	④

※ポイント付与の窓口は各保健センターです。