

目指せ！

血液サラサラ  
脂質異常症予防教室  
「コレステロールが  
気になる方へ」

健診の結果はいかがでしたか？今回、コレステロールについて気になる方向けに教室を開催することになりました。教室では脂質異常症を予防するための食事を中心に学びます。

普段、食事の量や塩分など気を付けているけどなかなか改善しない方、これから生活改善に取り組みたい方など、ぜひご参加ください！

■対象者

下野市在住 40歳以上で健診を受けた方

■募集人数

30名程度

定員になり次第締め切り

■日時

3月1日(金)

午前9時30分～11時30分

■場所

ゆうゆう館

■申し込み締め切り日

2月22日(金)

■内容

・脂質異常症（高コレステロール）ってどういう病気？  
・脂質異常症を予防する食生活って？自分の食事の傾向を知ろう！

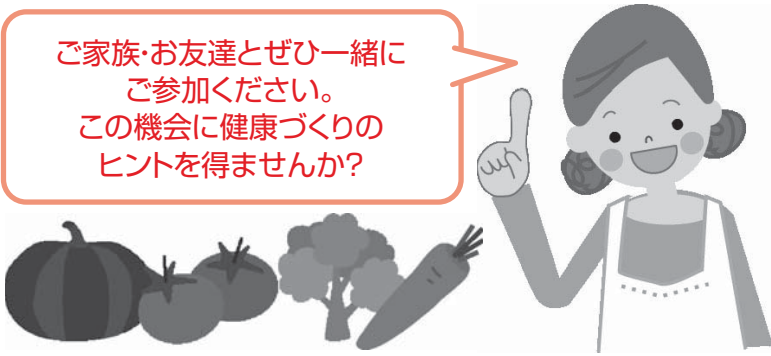
■持ち物

筆記用具、健診結果が分かるもの

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116

ご家族・お友達とぜひ一緒に  
ご参加ください。  
この機会に健康づくりの  
ヒントを得ませんか？



栃木県全体で「脳卒中  
中啓発プロジェクト」  
に取り組んでいます

国分寺中学校で出前講座が行われました

1月15日、国分寺中の1年生と保護者を対象に脳卒中啓発のための出前講座が行われました。滋賀医科大学の森本明子先生・園田奈央先生より、脳卒中の症状についてや、家族や周囲の人に脳卒中の症状があったら救急車を呼ぶ等、早期に受診することをすすめてほしいとの講話がありました。



脳卒中はこうすれば  
予防できるの  
でしよう？

脳卒中の最大の原因は動脈硬化です。動脈硬化を起こす原因（危険因子）として、高血圧、糖尿病、脂質異常症（コレステロールが高いこと）、肥満、喫煙、大量の飲酒などが挙げられます。

どれも正しい生活習慣や適度の運動によって、かなり抑え込めるものです。検診で危険因子を指摘された場合は、必ずかかりつけの医師に相談してください。また、健康増進課では健康相談を随時受け付けています

脳卒中予防十か条

1. 手始めに高血圧から治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら悔い残る
3. 不整脈 見つけ次第すぐ受診
4. アルコール 控えめは薬、過ぎれば毒
5. 予防にはタバコを止める意思を持って
6. 高すぎるコレステロールも見逃すな

7. お食事の塩分・脂肪控えめに

8. 体力に合った運動続けよう

9. 万病の引き金になる太り過ぎ

10. 脳卒中起きたらすぐに病院へ

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116

下野市で採れる  
野菜を使ったかんたん  
レシピをご紹介します

ニラ豆腐

■材料

- ニラ・・・2束
- 木綿豆腐・・・2丁
- 油・・・大さじ2
- 塩・・・小さじ1
- こしょう・・・少々

■作り方

- ①ニラは5cm長さに切る
  - ②豆腐はふきんで包み、30分くらいおいて水気をきる。
  - ③フライパンに油を熱し、ニラをさっと炒める。
  - ④②の豆腐をちぎりながら入れて、塩・こしょうを加える。
- 豆腐が温まったら火を止めてできあがり。