



# めざせ!ハッピーライフ あぐい21

## 健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係  
☎(48)111(内311・312)

### サラサラ血液を目指そう

体は、血液が酸素や栄養素を全身に送ることで、正常な機能を保つことができます。しかし、血管の弾力性がなくなってしまうと、血液自体が粘着性を帯び、ドロドロした状態になってしまったりすると、将来的に心臓病や脳卒中などの生活習慣病になってしまう可能性が高くなります。

いつまでも元気で健康に生活するためには、血管のしなやかさを保ち、血液がスムーズに流れている状態を保つことが大切です。

バランスの取れた食事(ご飯などの主食、メインのおかずの野菜、

つけ合わせの小鉢などの副菜。この3つがそろった「定番のスタイル」がおすすめです。

適正体重を保つ

塩分の取り過ぎに注意

適度な運動

酒の飲み過ぎに注意

思いきって禁煙

ストレスを上手に解消する

定期的に健診を受ける(血圧、

コレステロール値、血糖値などを

チェックしましょう。)

町では「血液サラサラ教室」を開催します。教室に参加して、ぜひ血管の若々しさを保ちましょう。

### パーキンソン患者・家族教室を開催

パーキンソン病で療養されている方が、より快適に在宅療養ができることを支援するための教室を開催します。

日時 十月二十四日(土)午後二時~午後四時

場所 愛知県半田保健所四階大会議室(半田市出口町1-45-4)

内容

講話「パーキンソン病と上手につきあうために」 国立長寿医療センター神経内科医師 新畑豊氏

申込期限 十月十六日(金)

問い合わせ先 半田保健所健康支援課地域保健グループ ☎(21)

3341

### 血液サラサラ教室を開催

- 【対象】 40歳~65歳未満の方
- 【募集人数】 20人(申し込み人数が超えた場合は抽選とさせていただきます。ご了承ください。)
- 【料金】 無料
- 【申込期限】 11月2日(月)
- 【会場】 町保健センター
- 【問い合わせ先】 環境衛生課 ☎(48)111(内311・312)
- 【日程・内容】

日時	内容
11月19日 (木) 午後1時30分~ 午後2時30分	講話「サラサラ血液とドロドロ血液の違いって何?」 講師: 飯塚医院 飯塚直彦氏
11月24日 (火) 午前10時~ 午後0時45分  午後1時~ 午後2時30分	調理実習 「血液サラサラ料理」 講師: 管理栄養士 岡本和代氏  運動実技 「運動で、血管も気分もスッキリ!」 講師: サンフェローズ 伊藤敦子氏
12月10日 (木) 午前10時~ 午前11時30分	講話「歯周病と生活習慣病の関係」 講師: クローバーこども歯科 田中浩二氏  歯科検診 ブラッシング指導 ストレスチェック  心が疲れると血管も疲れます。自分のストレスをチェックしてみましょう。