



## 冬から始める生活習慣病予防

みなさんご自分のコレステロール値（LDL、HDL）がどのくらいか知っていますか。  
コレステロールは中性脂肪と同じ血液中の脂質ですが、多少高くても「あまり気にしない」と特に何もせず放置している人が少なくないようです。

### LDLが高い、またはHDLが低いと問題

コレステロールは細胞を作っている細胞膜の成分のひとつであり、また消化に必要な胆汁酸や各種ホルモンをつくる材料・原料となるなど、身体を維持するためには必要不可欠な成分です。

#### ●LDLコレステロール

肝臓で作られたコレステロールを全身の細胞に運びます。  
高すぎると血管の壁にたまり動脈硬化を進めるため「悪玉」コレステロールといわれています。  
正常値：119以下

#### ●HDLコレステロール

余分なコレステロールを回収して肝臓に戻すため、「善玉」コレステロールといわれています。  
ただし、低すぎると動脈硬化につながります。

正常値：40以上

### 異常が出る原因はコレ

喫煙

肥満

運動不足

過度の飲酒

揚げ物・菓子類の摂りすぎ

ストレス

※※ 喫煙 ※※  
動脈硬化を進める  
直接の原因となる

### 一無・二少・三多で生活習慣病を

「一無・二少・三多」とは、一無<sup>いちむ</sup>=無煙（禁煙）、二少<sup>にしょう</sup>=少食・少酒、三多<sup>さんた</sup>=多動・多休・多接の6つからなる健康習慣です。

一無…「禁煙・無煙」

二少…「腹八分目、偏食せず、よく噛み規則正しく」「飲みすぎず」

三多…「身体をよく動かす」「よく寝る、仕事をしない日を月に6日以上とる」

「多くの人と交流し、趣味や目的をもって生活する」

普段の生活を振り返り、ひとつでも多くの習慣を取り入れて健康な身体をめざしましょう。

## 女性のためのがん検診モデル事業

青森県は下北地域の今年度の乳がん検診・子宮頸がん検診未受診者を対象に、下記の日程で『女性のためのがん検診モデル事業』を実施します。各会場とも下北管内5市町村の住民であれば受診できますが、準備の都合などがありますので、あらかじめ各市町村への予約が必要です。実施日の2週間前までに住民福祉課福祉・健康推進係まで申し込んでください。

○むつ会場…下北文化会館 平成31年2月2日(土)、平成31年2月17日(日)

○大間会場…大間町総合開発センター 平成31年2月23日(土)

※各会場とも受付時間は、①10時から11時と②13時から14時となっています。

### 乳がん検診（マンモグラフィ）受けませんか

上記「女性のためのがん検診モデル事業」のほか、3月3日(日)に佐井村で乳がん検診を実施します。今年度の対象年齢でまだ受けていない方は、この機会に受けてみませんか。

※80歳未満の対象者には個別に通知してあります

検診日 平成31年3月3日(日)午前10時～正午

場所 津軽海峡文化館アルサス

対象者 年度末（平成31年3月31日）到達年齢が偶数の方で40歳以上の女性のうち、今年度の集団・個別の乳がん検診を受けていない方