病気を呼び寄せる「脂質異常」

脂質異常を予防するポイント

高LDLコレステロール血症・低HDLコレステロール血症・高中性脂肪

保健の窓

問　健康づくり課　健康支援係

～食生活～ 3食バランスよく食べよう！

取り過ぎに注意する食品	積極的に摂ってほしい食品
○脂身の多い肉類 / 油を使った総菜や加工 / カップ麺 ○アイスクリーム / チョコレート / 菓子パン / スナック菓子など ○糖分の多い飲み物　○卵・卵の加工品 / 魚卵 / レバー ※卵は、１日１個が目安。	○青背魚　○大豆製品 ○食物繊維の多い野菜や海藻類・きのこなど ○食物油（なたね油・オリーブ油） ※油は１日大さじ１～1.5 が目安。

～運動～ 活動量を増やそう！

○駐車場は少し遠い場所に車を停める。
○エレベーターではなく、階段を使う。

～喫煙～ 禁煙に挑戦！

○たばこの本数を減らす。
○禁煙仲間を作る。
○食後すぐの歯磨き。
○深呼吸や散歩で気分転換。

各種検診のご案内

～飲酒～ 適度な量を心がけよう！

○１日の適量を守る (ビール 500ml/ ワイン 240ml/ 焼酎 100ml 以内)。
○週１～２回の休肝日を作る。

小諸市では７月から12 月まで、小諸市国民健康保険・後期高齢者保険加入者に対して生活習慣病予防健診（特定健康診査）・いきいき健診を無料で行っています。皆さんの大切な体と生活を守るために、年に１度は健康診断を受けましょう。

健康 こもろ健幸マイレージ×てくてく小諸人

問　健康づくり課　☎ 25-1880

こもろ健幸マイレージは、健 (検) 診を受けてウォーキングをすることで楽しく健康になれる企画です。
今年度は直売所利用券と飲食券が合計 1,000 円分もらえ、さらにウォーキングを続けると、お楽しみ抽選会に参加できます。18 歳以上（高校生を除く）の方が対象です！（昨年度抽選会の様子は、今号 30 ページ。）

最新情報

仲間と歩きたい方におすすめ（予約不要・無料）➡１回参加で、１スタンプゲット！

名称	日程	集合時間（歩く時間）	集合場所	問い合わせ先
あさまウォーキング	8/6 ㈯、20 ㈯	9:30（約１時間）	小諸ユースホステル	小諸ユースホステル ☎ 23-5732
こもろウォーキング	8/7 ㈰ ※ 雨天中止	8:00（約 20 分）	懐古園馬場	まきはうす ☎ 090-1047-8065
キザキウォーキング	毎週水曜	8:00（約 20 分）	㈱キザキ本社	㈱キザキ ☎ 22-1354

※新型コロナウイルス感染レベル６以上で、中止します。

自分のペースで歩きたい方におすすめ（対象：専用アプリの利用が難しい方）

名称	内容	貸出場所	問い合わせ先
図書館ウォーキング	開業時間内に歩数計を貸出します。3000 歩以上でスタンプを付与。（１日１回まで）	市立小諸図書館	市立小諸図書館 ☎ 22-1019
野岸の丘ウォーキング		ワークポート野岸の丘	ワークポート野岸の丘 ☎ 24-1244