# プラムだより

## コレステロール値が高いときは

血液中のコレステロール値が高すぎると、心筋梗塞などの虚血性心疾患を起こしやすくなります。血液中のコレステロールをコントロールすることは心筋梗塞などの予防になります。

**1．食事**

血液中のコレステロール値を

**上げる食品**

牛・豚肉の脂身、バター、乳脂肪（チーズなど）卵黄、チョコレートなど。

**下げる食品**

魚、大豆、植物油、野菜、海藻、適度のアルコールなど。

**あまり変えない食品**

魚卵、鶏肉、イカ、エビ、タコ、貝、和菓子など。

無理なく血液中のコレステロール値を下げるためには、できるだけ多種類の食品を摂るようにしましょう。

**2．肥満解消**

肥満を解消すると血液中のコレステロール値は下がります。

**3．運動**

運動を定期的に行うことは、コレステロール値を低下させるだけでなく、骨粗鬆症の予防や代謝の促進など、いろいろなことに良い影響を与えます。無理のない運動から始め、長続きさせましょう。30分の運動を週2回以上できるように心がけましょう。

コレステロール値を下げる習慣をチェックしてみましょう。

・毎日の中に運動を取り入れる。
・肉や卵を控えめにし、魚や大豆製品を毎日とる。
・高脂肪乳製品は控えめにして、低脂肪のものにする。
・野菜や海藻を毎食、食べる。
・バターよりもサラダ油にする。

保健福祉課栄養士　古谷　留美

# お誕生おめでとう

11月21日～12月20日届け出分

川田　和弥ちゃん

ますます和やかな家庭になるよう願いを込めてつけた名前です。

【父:武さん談】

| 氏名 | 保護者 | 地区 |
|---|---|---|
| 川田和弥（かずや） | 武 | 東ケ丘 |
| 野嶋綾音（あやね） | 俊和 | 伸和会 |
| 鈴木栞（しおり） | 武馬 | 宮脇 |
| 若梅真白（ましろ） | 馨 | 栗山4 |
| 大木智啓（ともひろ） | 達也 | 鳥喰上 |
| 安室誠（まこと） | 善教 | 鳥喰下 |
| 早川将輝（しょうき） | 将弘 | 立会 |
| 松舘いおり | 正人 | 立会 |

# 休日当番表

| とき | 内科系 | 外科系 |
|---|---|---|
| 1月1日 | 秋葉医院(東金) 0475(52)2039<br>宇井医院(蓮沼) 0475(86)2522 | てらし整形外科（大網） 0475(72)7500 |
| 1月2日 | 九十九里病院（九十九里） 0475(76)8282<br>小松医院(山武) 0475(89)2166 | 大網整形外科(大網) 0475(72)3611 |
| 1月3日 | 板倉内科医院(大網) 0475(72)6174<br>あきば病院(蓮沼) 0475(86)3711 | 山崎医院(横芝) (82)0561 |
| 1月7日 | みずほ台クリニック(大網) 0475(73)6000<br>鈴木医院(鈴木秀夫)(山武) 0475(89)91002 | 座間泌尿器科医院(東金) 0475(52)2266 |
| 1月8日 | はにや内科(大網) 0475(70)1500<br>石橋医院(石橋祝)(成東) 0475(82)2117 | 斎藤クリニック（東金） 0475(53)1110 |
| 1月14日 | うじはらクリニック(大網) 0475(73)3320<br>鈴木医院(鈴木千里)(横芝) (82)0126 | 姫島クリニック（成東） 0475(80)1726 |
| 1月21日 | 岡崎医院(東金) 0475(52)3313<br>石毛医院(松尾) (86)2160 | 駒込クリニック(大網) 0475(72)8800 |
| 1月28日 | 原医院（東金） 0475(54)0624<br>吉田クリニック（成東） 0475(82)20481 | 大平医院（松尾） (86)6012 |
| 2月4日 | 大網小児科クリニック(大網) 0475(72)7405<br>よしみ医院（成東） 0475(82)8676 | 東葉クリニック（東金） 0475(55)3311 |

◎都合により当番医の変更がある場合があります。問い合わせは、消防本部指令課☎0475(52)4137へ。

◎東陽病院は、1月3・21日が当番医になっています。診療時間は9時から17時ですので、事前に電話連絡（☎(84)1335）をお願いします。

# 1月のこよみ

1日　初日の出
8日　成人式
10日　健康相談（プラム）
11日　あしたばの会（プラム）
12日　新年交歓会
14日　出初式
16日　あしたばの会（プラム）
17日　母子相談・3歳児健診（プラム）
18日　すくすく教室（プラム）
犬のしつけ教室
19日　三種混合（プラム）
21日　町民駅伝大会
25日　心の健康・健康相談（プラム）
26日　三種混合（プラム）
30日　2歳児歯科健診（プラム）
31日　乳児健診（プラム）