



9
3分間待って
おかわり
肥満防止の
行動療法

年とともに、体のふくらみがだんだん下に移っていき、こんな悩みの人はありませんか。肥満とは、脂肪組織に中性脂肪がたまって体重が増加した状態ですが、糖尿病や動脈硬化による高血圧、心臓病など成人病の温床になることはご存知のとおりです。

◎減量はライフスタイルの見直しから。
食べすぎは、食事を制限することのみならず、1日24時間のライフスタイルを見直すことが減量だと考えましょう。運動もとり入れ

て、それワンツースリー！来る年の町の基本健診では、肥満度を注意されないように。

減量を成功させる生活処方8か条



①1回の食事を20～30分以上上げ、ゆっくり、よくかんで（ひと口20回以上）食べる習慣を。



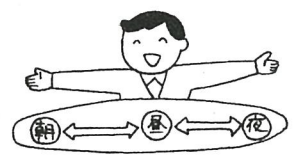
②3分間待っておかわりをする。待つことによって食事のペースがゆっくりになり、必要な食事の量ははっきりする。



③夜食は肥満の原因になるので、夕食は8時までにすませ、夕食後の間食はしない。



④テレビを見ながら、新聞を読みながらという「ながら食い」をやめる。食事に対する集中力が欠け食べすぎの原因に。



⑤食事の量は朝・昼・夕、できるだけ均等を心がけ1食のドカ食いをやめる。

つつが虫病に注意

この病気は10月～12月にかけて多発し、県南部を中心に県北部でも数名の患者が発見されています。

原因

つつが虫病リケッチアでこれを保有するつつが虫

（ダニの一種）の幼虫が野鼠等につき、人が刺されると感染することがあります。人から人、鼠から人に直接伝染することはありません。

症状

①39を越える高熱が長く続く②だるさ、頭痛、関節痛③刺し口がある：赤く腫

れ4～5日目には水泡、次いで直径1cm位のただれができ、かさぶたを作る④リンパ節がはれ、押すと痛みがある。

予防

①山林、草地等へ入るときは長袖のシャツ、上衣、長ズボン、長靴を着用②地面に直接腰かけたり寝こ



自分の体力は？ 家庭でできる体力テストを実演！



⑥塩分、甘い物をとりすぎない。塩分はごはんとの相性がよく、つい食べすぎに。甘い物も肥満の原因に。



⑦毎日、歩行を中心にした運動を、最低でも、分速100m程度の速歩を20～25分は行うようにしたい。



⑧減量は1か月に1～2キロ、ゆっくり減らしていく。急激な減量はもどるのも早い。

ろばない。
③山林、草地等入った後は必ず更衣、洗濯する。
④皮膚の露出をさけ露出部にダニ忌避剤を塗布。
☆症状があったら医療機関へ。適切な処置を受ければ治ります。