食生活改善で血液をサラサラに！

問 健康推進課　☎４２－２６５０

血液をサラサラにする４つの改善点

１．食べ過ぎを防いで腹八分目！

暴飲暴食を重ねると、余分な脂肪分や糖分が血液に流れ、体内に蓄積してしまいます。その結果、代謝が落ちて老廃物がたまり、肥満や生活習慣病の元凶となります。

ポイント
よく噛んでゆっくり食べると自然と腹八分目に！

２．肉から魚に切り替える！

牛や豚の肉類のとりすぎは悪玉コレステロールを増やします。同じ動物性脂肪でも青魚に含まれるＥＰＡ、ＤＨＡは悪玉コレステロールや中性脂肪を減らしてくれる健康食材です。

ポイント
動物性食品は肉類中心から魚に切り替えよう！

３．食物繊維をしっかりとる！

食物繊維はとりすぎた脂肪や有害物質を腸でがっちり吸収してくれます。食物繊維をとることは、バランスの悪い食事を正常に近づけることにつながります。

ポイント
未精製の穀類や野菜、海藻に多く含まれています！

４．ジュース・お酒は控える！

ジュース（清涼飲料水）やお酒には糖質が多く含まれており、血液中の中性脂肪を増やします。１日に飲むお酒の量は、ビールであれば中瓶１本、日本酒は１合、ワインはグラス１杯程度が目安です。

ポイント
普段の水分補給は水やお茶にしましょう！

血液サラサラ成分を含む食品

■**お茶**……緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、麦茶などのお茶は血流改善作用がある
■**納豆**……納豆に含まれるナットウキナーゼは、血栓を溶かす作用がある
■**りんご**……りんごポリフェノールが脂質の酸化を防ぎ、血流を改善する作用がある
■**酢**……血流を改善する作用があり、赤血球の膜をしなやかにする作用がある黒酢が効果的
■**青魚**……青魚に含まるＥＰＡやＤＨＡは、ＬＤＬ（悪玉）コレステロールや中性脂肪を減少させて血流をよくし、血管内で血液が凝固するのを防ぐ
■**ねぎ、にんにく**…玉ねぎやにんにくを切った時に発生するアリシンには血小板の凝集抑制作用がある

チャレンジ健康！

肺炎・誤嚥性肺炎を予防しましょう！

問 健康推進課　☎４２－２６５０

８０歳以上の死因第３位が（細菌性）肺炎

肺炎の半数近くは、肺炎球菌に感染することが原因で発症します。肺炎を引き起こす菌は２０種類近くあり、**そのうち８種類の菌は肺炎球菌ワクチンを接種することで予防できます。**この８種類の菌を予防するだけでも、**肺炎の８０％を予防**することができます。

高齢者の肺炎の特徴

○せきやたん、熱などの典型的な症状が現れにくい
○食欲不振や倦怠感などが症状として現れる場合がある
○慢性心疾患や呼吸器疾患などがあると重症化しやすい
○インフルエンザや風邪がきっかけでなりやすい
○誤嚥性肺炎になりやすい

誤嚥性肺炎とは

誤嚥（食べ物や唾液などが誤って気道内に入ってしまうこと）から発症する肺炎のこと

肺炎予防には高齢者肺炎球菌ワクチンの接種が効果的！

定期接種の対象者に個別通知をします！

２０１９年４月～２０２０年３月末までに、６５歳、７０歳、７５歳、８０歳、８５歳、９０歳、９５歳、１００歳になる方を対象に、４月以降、定期接種の個別通知をお送りします。個別通知の対象になる方が、３，０００円の自己負担で接種を受けられる期間は１年間で、対象となるのは１回限りです。このチャンスを逃すと今後助成の対象にはなりませんのでご注意ください。

（すでに接種を受けた方は対象外です）

平成３１年度　個別通知の対象者	
６５歳	昭和２９年４月２日～昭和３０年４月１日生
７０歳	昭和２４年４月２日～昭和２５年４月１日生
７５歳	昭和１９年４月２日～昭和２０年４月１日生
８０歳	昭和１４年４月２日～昭和１５年４月１日生
８５歳	昭和　９年４月２日～昭和１０年４月１日生
９０歳	昭和　４年４月２日～昭和　５年４月１日生
９５歳	大正１３年４月２日～大正１４年４月１日生
１００歳	大正　８年４月２日～大正　９年４月１日生