



甘くみないで！  
 LDL コレステロール  
 ～知らないうちに血管が…～

「LDL コレステロール」をご存知ですか？  
 血液検査でわかるデータで、高くなっていても自覚症状が出ないため、気づいていない人が多いかもしれません。そのため、気づかないうちに少しずつ血管が変化していき、気づいた時には…

後悔しないための方法を、国立循環器病研究センターの渡邊至 医師と大川美子 管理栄養士に教えていただきました。

LDL コレステロールの値が高い人、自分の値を知らない人は必見です。



LDL コレステロールを  
 下げるためのキーワード

- ▶健康診断 ▶青背の魚
- ▶野菜 ▶自覚症状

～あなたの食生活は大丈夫？～

- 魚より肉料理が好き
- ケーキなどの洋菓子をよく食べる
- 野菜や豆類はあまり食べない



- 揚げ物が好き



- 出前や外食ではピザ・パスタ・ラーメンなどの1品ものをよく食べる



チェックが1つでもついた人は、LDL コレステロールが増えているかも！増えてしまうとどうなるのか…気になるあなたは動画をチェック！

油断しないで！  
 オーラルフレイル  
 ～マスクの下で  
 進んでいるかも…～

食事や会話をするために大切な「お口」の機能が低下した状態を「オーラルフレイル」と言いますが、「オーラルフレイル」は高齢者だけの問題と思いませんか？

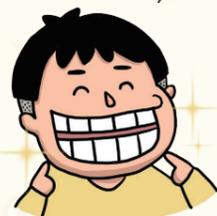
実は、子どもも含めた若い世代にも増えているのです。しかも、新型コロナウイルス感染予防のためのマスクも影響しているようです。大阪大学歯学部 十河基文 教授と大阪府済生会吹田病院の三輪花蓮 管理栄養士に詳しく教えていただきました。

オーラルフレイルを  
 予防するためのキーワード

- ▶ながら体操 ▶噛む
- ▶たんぱく質 ▶歯科健診



一つでも思い当れば動画を見てね！



オーラルフレイル  
 チェック

<input type="checkbox"/> むせる・食べこぼす	<input type="checkbox"/> 食欲がない 少ししか食べられない	<input type="checkbox"/> 柔らかいものばかり食べる
<input type="checkbox"/> 滑舌が悪い 舌が回らない	<input type="checkbox"/> お口が乾く ニオイが気になる	<input type="checkbox"/> 自分の歯が少ない あごの力が弱い

出典 公益社団法人日本歯科医師会

最近よく眠れていますか？  
 ～こころもからだも健康に～

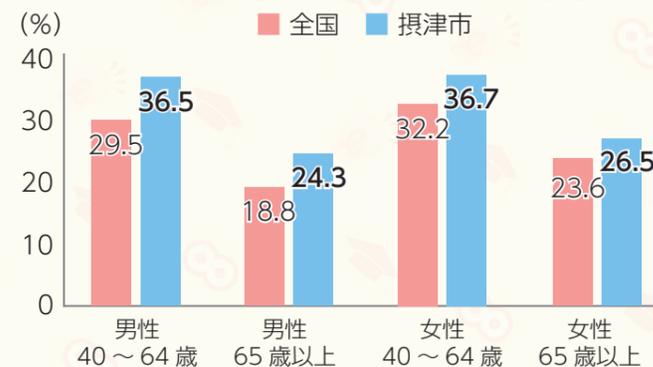
なぜ人は眠るのでしょうか？十分な睡眠や休養は、からだはもちろんのこと、こころの病気の予防にとっても重要です。人生の3分の1の時間を占める睡眠。どうしたら気持ち良くすっきり眠れるのでしょうか？

大塚製薬(株)の万庭哲也さんに教えていただきました。

気持ちよく眠るためのキーワード



摂津市で睡眠不足と感じている人の割合



出典 国保特定健診の質問票より (2019年)

摂津市では、40歳以上のすべての年齢層において、睡眠不足を感じている人の割合が全国平均より高いことがわかりました。

