

健康あんばんち 21

皆さん！善玉コレステロールが少なくはありませんか？

安八町では、平成 23 年度中に 1,361 人の方が特定健診を受診されました。その結果、HDL コレステロール値が 40mg/dl 未満であった方は 125 人でした。HDL コレステロールは善玉コレステロールともいわれ、身体にとって大切なコレステロールです。この善玉の少ない人の割合が**県内 42 市町村中、最下位**と悪い結果でした。

では、HDL コレステロールは、私たちの身体の中でどのような働きをしているのでしょうか？

HDL コレステロールの主な役割は、余分なコレステロールを肝臓へ戻す“回収車”をしています。例えば、血管壁に溜まったLDL（悪玉）コレステロールを回収してくれるのも、このHDL コレステロールです。このHDL コレステロールとLDL コレステロールがバランスよく存在していれば、血液中のコレステロールは適切な量に保たれています。しかし、LDL コレ

ステロールが多すぎたり、HDL コレステロールが少なすぎたりすると動脈硬化が進行してしまいます。

HDL コレステロールを増やす具体的な方法は、適度な運動を行い、蓄積した脂肪を減らしていくことです。特に有酸素運動は、中性脂肪を減らし、HDL コレステロールを増やす働きがあることが分かっています。なかでもウォーキングは、比較的無理なく安全に行える有酸素運動です。1日の歩数が多い人ほど、HDL コレステロールの値が高くなるという研究結果があります。

皆さん、動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞にならないためにも、1日30分以上（15分を1日2回でも大丈夫）のウォーキングや座ってばかりではなく、家事をしたり、階段を使うなど、できるだけ身体を動かすように心がけましょう。



▲ HDL コレステロールが余分なコレステロールを回収する

▲ LDL コレステロールが余分なコレステロールをためこむ

検診の助成金申請はお済みですか？

子宮頸部がん検診の助成金申請はお済みですか？

申請の期限は、**3月29日（金）**までです。

まだ、手続きがお済みでない方は、次の書類を持ってお早めに保健センターで申請してください。

○子宮頸部がん検診

対象者 平成 24 年 5 月 7 日（月）から平成 25 年 2 月 28 日（木）までに町指定医療機関以外で受診された 20 歳以上の方

- 必要書類**
- ①検診（保険診療外）の領収書
 - ②検診の申請書または、助成金振込先の分かるもの（口座通帳など）
 - ③印鑑

