

## 健診データを健康管理に役立てましょう

若い方にも多い  
高脂血症

登別市で基本健康診査を受けた40歳以上の方にもっとも多くみられる所見は、高脂血症です。

これは40歳以上の方に限ったことではありません。18歳以上の方を対象に実施している女性のための健康診査でも同様の傾向が見られます。

また、血圧値や骨密度などをみても検査結果からは、まだまだ若いからと安心してはられない状況がうかがえます。

女性のための健診では、みなさん自分は健康と思っているようで、所見のあった方は、「ええ？私か？！」と思いがけない結果に驚かれることが多いようです。

しかし、日常を振り返っていただと、脂っこいものが好きとか、運動不足で体重も増え気味とか、子育てに忙しく、自分の体のことなどに気に掛けていなかったなど、みなさん思い当たることがあり、健診を受けることが自分の体のことを考え直す良い機会になっているようです。



今日のアドバイザー  
さとうあけみ 佐藤朱美 保健師

### 自分の健康は家族の健康につながります

高脂血症はこ存じのように生活習慣病のひとつです。生活習慣は、個人のみならず家族にも大きく影響を及ぼしてしまいます。

健康の3本柱は、栄養・運動・休養。これらどれも毎日の積み重ねであり、不摂生や無理が好ましくない習慣として定着すると大変です。

自分の体を知ることが、健康管理の第一歩。自分の健診データをそろえ、その変化を早くキャッチすることが生活習慣病の予防に役立ちます。普段、職場健診などの機会のない方は、ご自分の健康管理に、市の健診をぜひ、ご活用ください。

問い合わせ 健康推進課

(しんた21内 ☎ 850100)

人が輝き まちがときめく

## 仲間たち

Group



### 木彫りサークル『彫多利会』

『彫多利会』は、昭和52年に市主催の『木彫り講座』を受講したメンバーが中心となり結成されました。

現在、会員は50代から80代までの22人。毎週、市民会館の木工室で、彫刻刀などを片手に、盆や帽子掛け、状差しなどの木彫り作品の製作を楽しんでいます。

「会員みんなが同じ物を作るのではなく、一人ひとりが自由に思いの作品を製作しています。互いにアイデアを出し合ったり、教え合ったりしながら楽しく彫っています」と話すのは、副会長の中川清明さん。

作品に使う木材は、市販のラワン材やカツラをはじめ、廃材も再利用しています。

「廃材から世界でたったひとつの作品を自分の手でつくり出している

世界でたったひとつの作品をつくり出すのが、木彫りの魅力



いくところが楽しいですね」と中川さんは木彫りの魅力について話していました。

今年6月に入会したばかりという堀田洋子さんは「前から木彫りをやってみたくてという気持ちがありましたが、今は状態がづくりに挑戦しています。会の雰囲気も良く、先輩方がやさしく教えてくれるので、楽しみながら木彫りに取り組んでいます。作品が完成したら、家で使いたいですね」と笑顔で話してくれました。

会長の池島泰彦さんは「会員の技術も向上しており、秋に開催される市民文化祭の展示には、ぜひ多くの市民のみなさんに私たちの作品を見てもらいたいですね」と話していました。

入会を希望する方は、池島さん ☎ 860834 までどうぞ。