

シリーズ 成人病を予防する②

MHU(向日市ヘルスアップ大作戦)

高血圧・高脂血症・血液中の脂肪分が多い・肥満などは、狭心症・心筋梗塞や脳卒中など成人病と非常に大きく関係しています。このような症状を治療するには、薬による方法に加えて、食生活を改善するとともに運動不足を解消することが効果的であるといわれています。しかしながら、日常の生活リズムや習慣を変えることは、健康のため必要であっても、一人では、長続きしないことが多いです。

向日市ヘルスアップ大作戦(略称MHU)は、そのような人を対象に、



向日市ヘルスアップ大作戦(略称MHU)は、そのような人を対象に、仲間とともに生活習慣の改善をはかり、現在の

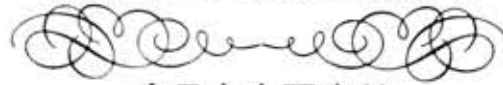
乙訓医師会と保健婦や栄養士が共同で取り組んでいる実践活動です。参加者の一人ひとりが、自分の生活を振り返り、なぜ、高血圧や高脂血症になったのかを考え、調理実習を通して、味付けや量を含までの食生活と比較します。また、週4回のウォーキングの日は、運動も実践していきます。このような体験学習の中で仲間とともに生活習慣の改善をはかり、現在の

の症状を少しでも良くしようと努力しているのです。

昨年実施したMHUでは、参加者の五七・一％に肥満度や中性脂肪の改善が見られ、血圧が改善された三四・六％、総コレステロールが改善された二八・六％と、上々の効果が得られました。さらに、「お医者さんの存在がより身近かになった」「保健センターも気軽に利用できるようになった」など参加者にも好評で思わぬ成果といえます。MHUが始まって2年たちました。現在、修了した人たちが、もっと続けたいと、自主的に実践を始めています。

健康管理課
内線338

新着図書のご案内



向日市立図書館

一般成人向け図書

- ▷パソコン音痴に捧げる本 塚越一雄著 電波新聞社
- ▷学生時代に何を学ぶべきか 愛川欽也ほか 講談社
- ▷世紀末ヴィジョン 倉樹社
- ▷地価を考える 都留重人(つるしげと)著 岩波書店
- ▷第三の開国 毎日新聞外信部編
- ▷新時代の子どもの権利 喜多明人著 朝日ソノラマ
- ▷味の文化史 大塚滋著 朝日新聞社

- ▷天気をよむ・地形をよむ 川口邦雄著 千早書房
 - ▷スキーヤー、登山家、山岳・自然写真家のために
 - ▷医者目の涙 石川恭三著 主婦と生活社
 - ▷尊農開司 唯是(ゆいぜ) 康彦著 講談社
 - ▷山茶花はなぜサザンカか 外山滋比古著 朝日新聞社
 - ▷ことばの観察
 - ▷唐詩の世界 入谷(いりたに)仙介著 筑摩書房
- ##### 児童向け図書
- ▷伝記に学ぶ生き方 稲垣友美著 あすなろ書房
 - ▷西洋 <東洋>
 - ▷さいごの夏休み 平方浩介作 童心社
 - ▷タジラが浜にあがった朝 アン・コールリッジ作 さ・え・ら書房
 - ▷がらくたひめ 松野正子作 童心社
 - ▷どうしてぶんぶん しらかわみつお作 国土社
- お問い合わせ■ 向日市立図書館 ☎931-1181

5月の納付案内

税務課・保険年金課

◎固定資産税・都市計画税… 平成3年度第1期分

◎国民年金保険料… 平成3年5月分最寄りの取扱金融機関又は、市役所会計課窓口へ、納期限(5月末日)までにお納めください。取扱金融機関の本店・出張所を問わず取扱っています。

▷還付金の通知 還付金の通知があった場合は、(国民年金保険料を除く)至急に会計課まで通知書と印鑑をもってお越しください。なお、都合によりお越しいただけない人は、口座振込みをいたしますので、同封のはがきに必要な事項を記入のうえ押印し送付してください。

ベートーヴェン・ピアノ・ソナタ集

エリック・ハイドシエック

ピアノリサイタル

悲愴・熱情
月光・その他

5/16(木)

午後7時 開演

3,000円(全席自由)

※税込み

京都府長岡京記念文化会館 ☎955-5711

5月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報	日	行政情報	保健センター情報
1(水)	メーデー 消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室		9(木)	育児相談 午前10時~午後3時 第4保育所	あそびの広場 午前9時30分~11時 健康体操 午前9時30分~11時30分
2(木)	八十八夜 育児相談 午前10時~午後3時 第4保育所	健康体操 午前9時30分~11時30分	10(金)	愛鳥週間 育児相談 午前10時~午後3時 第6保育所	田親教室 午後1時30分~4時 ポリオ 午後2時~3時30分
3(金)	憲法記念日		11(土)	開庁土曜日	
4(土)	国民の休日		12(日)	母の日	
5(日)	こどもの日 休日急患診療のご案内	トレーニング講習会のお知らせ ▶日時 5月21日(水) 午後7時~9時 ▶場所 市民体育館 ▶対象 市民および市内に通勤(学)している18歳以上の人 ▶受講料 1,000円 ▶定員 30人(先着順) ▶申込み 5月10日(金) 午前9時~受付 受講料と顔写真(3cm×2.5cm)1枚を持って市民体育館で申し込んでください。(電話申込み不可)	13(月)		腰痛・肩こり教室 午前10時~11時30分 健康相談 午後1時30分~3時30分 家族計画相談 午後1時30分~3時30分
6(月)	乙訓地区のテレホンサービス ☎63-3300 ○当番医を案内します。(在宅調剤当番医制) ▷受付時間 午前7時30分~午後5時 ▷休診日 日・祝日 午前10時~午後5時		14(火)	困りごと相談 午前10時~午後3時 市民会館	離乳教室 午前9時30分~11時30分 栄養教室開講式 午後1時~4時
7(火)	乙訓診療 乙訓休日診療所(向日市中央公民館) ☎33-4 ☎55-3320 ▷休診日 日・夜日 午前9時30分~午後4時	ポリオ 午後2時~3時30分	15(水)	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室	三二栄養教室 午前10時~ 1歳半健診 午後1時15分~2時45分 ポリオ 午後2時~3時30分 3歳児健診 午後1時30分~2時50分
8(水)	消費生活相談 午後1時~4時 市民相談室 世界赤十字デー	リハビリ体操 午前9時30分~11時30分 乳児前期健診 午後1時30分~2時45分	16(木)	育児相談 午前10時~午後3時 第4保育所	健康体操 午前9時30分~11時30分 乳児後期健診 午後1時30分~2時45分