



回
覧

よしだ 保健センターだより

第69号 2023年6月発行
吉田保健センター
長野市吉田3-22-41(ノルテナがの1階)
TEL 263-7361

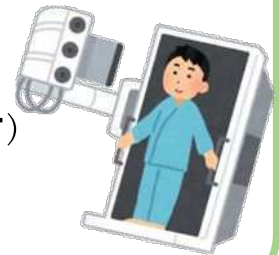
胃がん検診の申込みはお済みですか？

◆対象者：今年度40歳以上の人 (昭和59年4月1日以前生まれ)

- ※何らかの病気で治療中・経過観察の人は受診について主治医と相談してください。
- ※お身体の状態によっては検診を受けられない人もいます。
詳しくは「各種検診のご案内」5ページをご覧ください。

◆受診料：1,200円(おつりのないようお願いします)

- ※受診料が無料になる場合もあります。
詳しくは「各種検診のご案内」35ページをご覧ください。



～申込み方法～ **事前申込が必要**です

5月9日(火)以降、検診受付センターへ受診日の概ね5日前までにお電話でお申し込みください。

◆検診受付センター ☎0120-223-969(フリーダイヤル)

◆受付時間：平日の午前9時～午後6時(お盆は受付休止)

★吉田保健センター管内の日程



月日	会場	定員
6月16日(金)	三輪公民館	50人
6月23日(金)	若槻コミュニティセンター	50人
6月30日(金)		
7月21日(金)	吉田保健センター	75人
7月26日(水)		50人

- 検診当日の受付時間は申込時にご案内します。希望の時間を承ることはできませんのでご了承ください。
- ご希望の会場が満員の場合には他会場での受診をお願いする場合があります。
- 他会場については「各種検診のご案内」6ページをご覧ください。

お問い合わせ先：長野市保健所健康課 成人保健担当
☎026-226-9962

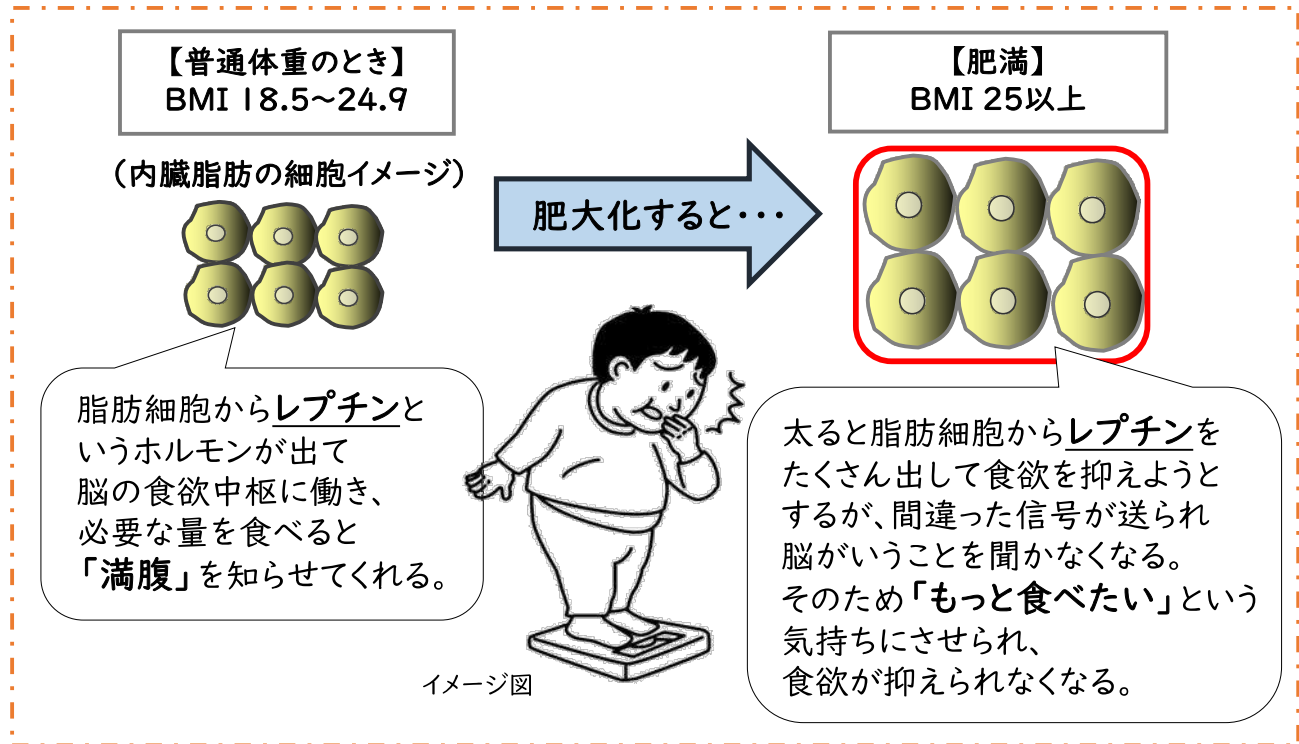
食欲が抑えられない...

満腹を感じられない...

太りはじめてからだの中でおきていること

★食欲を調整している「脳」～意志が弱いから太るのではありません～

ついつい食べ過ぎてしまう...それって自分の意志が弱いからだと思っていませんか？
研究の結果、食欲を抑えられないのは**脳の変調**が原因だということが分かってきました。



★もっと食べたい!という気持ちにさせる、脳の変調を起こす原因は?

植物油脂・牛脂・豚脂・鶏脂・パーム油(加工食品)

甘い飲み物(果糖ブドウ糖液糖)

脂肪の多い菓子(スナック菓子など)

加工食品をとり過ぎるとホルモンをコントロールできなくする物質をたくさんとることになります。しかし、**食物繊維(野菜・きのこ・海藻等)**を食べることで、腸内細菌の善玉菌が脳に働きかけて食欲を抑え、脳の変調を改善できることが分かってきました。

肥満の解決には野菜の食べ方にコツあり!

保健センターでは健診結果に合わせた生活習慣や食生活の改善等について、保健師・管理栄養士と一緒に考えてサポートします。

「**健康・食生活相談**」(予約制)を実施中!お気軽にお問合せください。
吉田保健センター ☎026-263-7361