

村内で活動・活躍している団体を紹介します!

ごじゃっぺの会

私たち「ごじゃっぺの会」は、食・(染)色・織・飾・方言など、多種多様な伝統文化の継承を目的として活動しています。

「ごじゃっぺ」とは、茨城の方言で「いい加減」「適当」などあまり良い意味では使われませんが、適当に肩ひじ張らずに、楽しみながら東海村の文化を伝えていくことを目指している会です。

昨年からとうかいまるごと博物館事業に協力し、「アングイン編みでコースター作り」や「草木染教室」などを開いています。



【Data】

活動日時▼毎月最終日曜日

活動場所▼中央公民館

会員数▼9人

連絡先▼事務局 林 恵子(☎090-4176-3987)

東海村国保から お知らせします

～健康を脅かす生活習慣病～

善玉、悪玉、超悪玉!? “コレステロール”に注意!

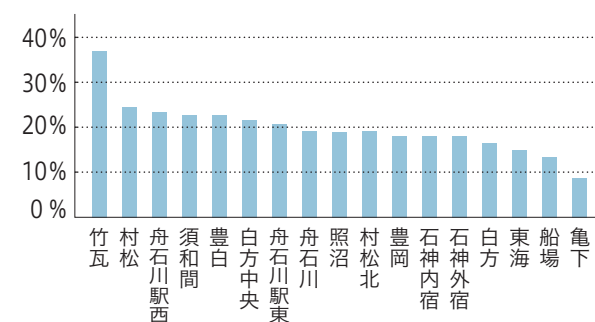
◆心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高める「悪玉コレステロール」。中には「超悪玉」も!

コレステロールは、本来人間の体内で細胞やホルモンの材料となる重要なもの。しかし、その量が増えすぎると血液がドロドロの状態となり、血管壁をもろくし、動脈硬化を引き起こします。特に悪玉(LDL)コレステロールが増えると血液中のコレステロールの全体量が増加するため、動脈硬化のリスクが高くなります。

さまざまな大きさがあるLDLコレステロールの中でも、特に小型化したものは「超悪玉コレステロール」と呼ばれています。小さいため血管壁に侵入しやすく、肝臓に吸収されにくいので血液中に長くとどまって酸化し、動脈硬化の直接的な原因となりやすい性質があります。

【平成29年度 東海村 特定健診受診者服薬状況(脂質異常症)】

※特定健診は、東海村国保加入の40～74歳の方が対象です。



◆超悪玉コレステロールを多く持っている可能性が高いのは…? 以下の人は、要注意!

▽狭心症や心筋梗塞を起こしたことがある ▽中性脂肪が高い ▽血糖値が高い ▽血圧が高い
▽肥満(特に内臓脂肪型肥満)である ▽善玉(HDL)コレステロールが少ない

◆悪玉が少ないからと油断しないで! 「LH比」も重要です。

悪玉(LDL)コレステロール値が正常範囲内であっても、善玉(HDL)コレステロール値が低いと心筋梗塞を起こす例が多いため、予防には両方のバランスを示す数値(「LH比」= LDLコレステロール値÷HDLコレステロール値)が参考となります。

LH比	血管内の状態
1.5以下	きれいで健康な状態
2.0以上	コレステロールの蓄積が増えて、動脈硬化が疑われる
2.5以上	血栓ができてきている可能性あり。心筋梗塞のリスクも!

【東海村国民健康保険加入者の特定健康診査受診状況】(12月6日時点)

事業主健診の情報提供者数 3人

総合検診での受診者数
1,173人

住民検診での受診者数
978人

特定健診の受診期間は平成31年1月31日(木)まで!
未受診の方(2,739人)は、ぜひ受診を!

指定医療機関での受診者数 243人

人間ドックの受診者数 204人

※東海村国民健康保険加入者のうち、特定健康診査の対象者は5,340人です。

【問い合わせ】住民課保険年金担当(☎282-1711 内線1131)