

行けなかった人必見！
新年から気を付けるポイントはこれ！

人が持つ「恒常性」により、生活を急に変えると脳が危機感を覚えて、食欲を高め代謝を下げるホルモンが出てしまいます。これがリバウンドの仕組み。脳にバレないように「ゆっくりやせる」ことが成功の鉄則。朝起きたばかりの時と夜寝る前に毎身体重を計りグラフを描きます。朝の体重が前日の朝と比べて50gでも減ったらOK！変化が目に見える、どうせなら下げようと思うのが人間。体重計に乗るのが楽しくなつて、「意志が弱くてもついつい続く」のがコツ。誘惑に負ける日があっても、1週間のうち4勝2敗1分で大丈夫。弱い自分を認めて許すのが続けるコツです。

脳でやせる！ノーベル財団も認めた「計るだけダイエット」コツのコツ！



即効性をうたう
ダイエットは
インチキ！

ジンジョーじゃない臓器・
ジンゾーのイジョー
この数値に気をつけてくれあ

検査項目	基準値
クレアチニン	0.45~1.14
e-GFR	60以上

腎臓は血液の中の老廃物をろ過してきれいにする役割。老廃物が多いと腎臓が壊れます。怖いのは、腎臓病は初期症状がないこと。健診結果の「クレアチニン」にご注目。クレアチニンは本来ろ過されるべき老廃物で、これが増えている＝腎臓が壊れ始めているということ。ろ過の推定値「e-GFR」は、腎機能がどのくらい残っているかを示します。腎臓が悪くなると血圧が上がりが動脈硬化が進み…と連鎖的に心臓病や脳卒中も増えます。数値の悪化に気づいたら、一層気を付けた生活をすれば大丈夫。悪の連鎖を断ち切ってくれ。まずは健診を受けてくれあ（笑）。

悪の連鎖反応。
そりゃ金もかかる
しかと聞いてほしい話



歯が10本未満になると要介護が15・6倍。歯があっても、歯磨きで血が出る人は要注意。歯周病菌が血液の鉄分が増えて、破れた血管から中に入って、どんなところへも全身へ。心臓や脳に辿り着き、血を固める酵素を出します。歯周病の人は健康な人と比べて脳梗塞のリスクが8・5倍、心筋梗塞は2・5倍です。お金はかかるし、認知症の原因になることも分かっています。寝ているうちに唾液が肺に流れ込み、肺で菌が増えると誤嚥性肺炎になります。普段から口の中にある菌が原因で亡くなる人が年間4万人います。口内を毎日きれいにします。これだけは絶対やってください。

Voice 講演会、おもしろかった！
「歯」の話が特に印象に残った

認知症の出前講座で習って歯医者にも通っています。改めて大切にしたいと思いました。

おもしろいお話が聞けました。職業柄気をつけていますが、一層、健康に気をつけたいです。

歯周病菌が血管に入っで全身に行くのが怖いと思いました。歯も腎臓も大切にしたいです。



竹添欣子さん 一條真紀子さん 佐藤富雄さん

北折先生からメッセージ

大事な口、きちんと手入れ
まてくまてく歩いてポイントゲット
しっかり食べるが
余分に食べない
生きる意欲は、いい笑顔から
糖尿やばいぞ、腎臓も
講座で学ぼう！！無料だし。

皆さん、お元気で！



ためしてガッテン名物ディレクター北折一氏直伝！
健康寿命を伸ばす裏技とは？

健康づくり講演会

300人が爆笑！



笑いながら健康のコツを

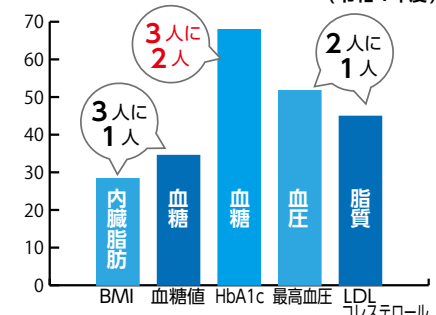
「楽してみようやせる方法を知りたいですか？」北折一先生が問いかけると会場から拍手が起きました。そこで、北折先生がニヤリと一言「だから、無いんです」。どつと噴き出し、やられた！といった様子で会場は盛り上がりました。「歯周病は単に歯の病気ではなく全身の病気」という話や腎臓の話が語られ、ハツとした顔をする人やうなづく人の姿が見られました。心をつかまれ、自分の体を想う90分となりました。

北折一（きたおり はじめ）
プロフィール 1964年2月生まれ / 愛知県出身 / 元NHK科学・環境番組専任ディレクター / 「ためしてガッテン」出担当デスク / 健康演出アドバイザー

今年の3月に伊達市第2次健康都市基本構想・基本計画が策定され、スタートしました。「健康都市伊達市」の将来像や実現するための計画がうたわれていきます。市民一人一人の健康を大切に、取り組みを進めていきます。市の健診結果から、血糖値、脂質で「所見あり」となる人やメタボリックシンドロームに該当する人が多いことがわかっています。良い生活習慣で、より健やかで幸せな暮らしを目指しませんか。

健康になれるまちへ

市民健診 基準値外の人の割合 (令和4年度)



だまな健康ポイント事業

毎日の健康づくりでポイントが貯まります。ポイントにより県内の協力店や、県・市からのお得な特典を受けることができます。



元気づくり会

身近な集会所などに週2回集まり、参加者同士が楽しく交流しながらさまざまな運動に取り組んでいます。



出前講座

地域の団体や事業所、サロンなどに職員が出向き、健康に関するお話や血圧測定、運動などを行います。

北折先生太鼓判！
伊達市の取り組み