

一緒にウォーキングしませんか？

校区	令和8年			集合場所	スタート
	4月	5月	6月		
西	-	2日(土)	6日(土)	東西コミセン	午前7時30分
東	11日(土)	9日(土)	13日(土)	人吉東小	
中原	18日(土)	16日(土)	20日(土)	中原コミセン	午前7時
西瀬				西瀬コミセン 駐車場	午前7時30分
大畑	-	23日(土)	-	大畑コミセン	午前7時

問合せ 健康増進係

※スタートの20分前から受け付けます。  
 ※全校区で保険に加入しますので、必ず受け付けをしてください。  
 ※小学生以下は保護者同伴で参加してください。  
 ※お住まいの校区にかかわらず参加できます。どのコースも歩く時間は約1時間です。水筒などは各自で準備してください。

ウォーキングが参加1回につき  
 きじこ50ポイントをプレゼント！



◆3月19日(木)  
 【人吉警察署】  
 ・午前10時～11時45分  
 【人吉医療センター】  
 ・午後1時30分～3時30分

※400ml献血だけです。  
 問合せ 保健総務係

4月の休日在宅医・当番薬局

受付時間：午前9時～午後5時

日	医療機関名	電話番号	薬局名	電話番号
5 (日)	願成寺ごんどう医院	22-4700	うさぎ薬局	32-9621
	公立多良木病院小児科	42-2560	ユニスマイル薬局多良木いちご店	42-6888
			山口薬局	42-2123
12 (日)	球磨病院	22-3121	あおい調剤薬局	32-7677
	人吉医療センター小児科	22-2191	さくら調剤薬局医療センター前店	32-9657
19 (日)	河野産婦人科医院	24-3838	うさぎ薬局	32-9621
	やまむら小児科・内科	45-0005	エスエス堂きりん本町薬局	45-6330
26 (日)	小林脳神経外科	24-8331	ひまわり薬局	22-1023
	増田クリニック小児科	22-3570	五日町薬局	23-6228
29 (水)	しらく内科クリニック	25-1550	高階誠心堂薬局本店	22-4633
	たかはし小児科内科医院	24-2222	たんぼぼ薬局	23-6170
救急病院				
外山胃腸病院	22-3221	球磨病院	22-3121	愛生記念病院 22-6878

※受診前に病院に連絡してください。  
 ※変更になることがあります。病院に連絡がつかない場合は、市ホームページをご覧ください。  
 ▲詳しくはこちら  
 (22-2111)にご確認ください。(日曜・祝日対応可)



熊本県救急安心センター (24時間365日受付)  
 ☎ # 7 1 1 9 (15歳以上)  
 熊本県子ども医療電話相談 (平日：午後7時～翌朝8時、土曜は午後3時～、日曜・祝日は午前8時～)  
 ☎ # 8 0 0 0 (15歳未満)

保健師が教える！  
 健康づくり通信

「食欲が抑えられない！」  
 それはあなたのせいではなく、  
 脳の仕業かも!?



最近お腹周りが気になる……。でも我慢できなくてつい食べてしまうんだよ

それは脳の仕業かもしれません。脳が正常に働かなくなると、空腹ではないのに「食べて！」と間違った信号が脳に送られ、食欲が抑えられなくなります



どうしてそんなことが起こるの？

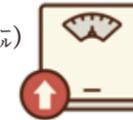
脳が正常に働かなくなる原因

①脂肪細胞が大きくなる (BMI<sup>\*</sup>25以上)

大きくなった脂肪細胞から出る食欲の信号が暴走し、脳が食欲のスイッチを止められなくなります。

※BMI(体格指数)

= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)



②ジャンクフード(加工食品)・動物性脂肪の摂取

「食べ始めたら止まらない」そんな経験はありますか？ スナック菓子やジュースなどの工場で作られている加工食品などを食べると、脳が正常に働かなくなってしまいます。



食欲を抑える脳を取り戻すヒント！

①ジャンクフードを取る頻度や量を減らす

週に3回食べているなら、まず週1回に減らしましょう。まずはどうしたら減らすことができるか考えてみませんか？



例

- 買い物メモを用意して買い過ぎないようにする
- 飲食店の前を通らないようにする

②食物繊維を取る

野菜などに多く含まれる食物繊維は、お腹を膨らませるだけでなく、脳に「満腹だよ」と伝えるホルモンの働きを助けてくれます。



③BMIを25未満にする

3～6カ月かけて現体重の3%減らすことを目標にしましょう。

例

(体重80kgの場合) 1日当たり186kcal(ご飯小盛り120g程度)を減らすと、3カ月で2.4kg減量を達成できます。



1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう。無理な目標ではなく、日常の中で少し行動を変えることから意識してみませんか？ 毎日の生活が食欲を抑えるための力になります！



問合せ 健康増進係

問合せ 市保健センター (☎24-8420、☎24-8010)