

# The 健康応援隊!.....

## 春です♪♪メタボ脱出に取り組みっ!

平成20年度からメタボリックシンドロームの改善・脱出を目指して始まった特定保健指導「無いゾー脂肪教室」も3月で5年を経過しようとしています。みなさんは5年前の自分の体調と比較して、減量に取り組みメタボを改善した、以前と変わらない、体重が増えてしまった等、体の変化はありましたか？

また、特定保健指導「無いゾー脂肪教室」を利用した方は、特定保健指導を受けなかった方よりも、翌年度メタボリックシンドロームに該当しない割合が高くなりました。メタボ改善に成功した参加者の話では、左記に記した生活習慣の改善がみられました。

・体重の増減を意識するようになった

・食事を食べすぎでいたことに気がついた

・食事の内容を変えた

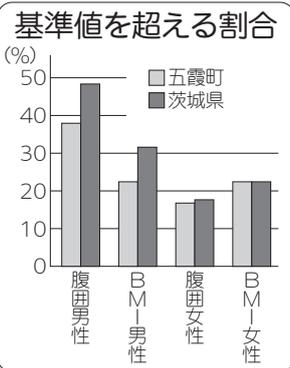
・体を動かすようにした

メタボ改善・脱出の一つに禁煙があります。町の喫煙者の状況をみると、男性は40%位が喫煙し、男女ともに県平均よりも高い状況にあります。

たばこを吸うことで血圧、血糖値、中性脂肪などの値を上昇させる他、がん等のさまざまな健康を害する症状が現れます。

3月になり、少しずつ春めいてきました。心機一転、メタボ改善に向けて、体を動かしたり禁煙を始める等、できることから取り組んでみませんか？

\*腹囲基準値 男性85cm以上、女性90cm以上  
\*BMI(体格指数)基準値 25以上  
(健康福祉課 保健師)



## 学校コーナー 1年の総決算 新年度に向けて... 五霞中学校

平成24年度の最後の月になりました。季節も春に向かい気持ちも明るくなります。中学校では3月8日(金)に、卒業式を挙げる予定です。4月から新しい生活へと飛び立っていく卒業生、85名に幸多かれと祈ります。

この3学期に中学校では、地域の方のご協力で有意義な教育活動が行われました。その一端を紹介いたします。

### Work・Work学習 (ワークワーク学習)



役場産業課の協力を得て行われるのがこのワークワーク学習です。

五霞町の21の事業所の方に学校に来ていただき、その仕事について話を聞きます。生徒の2年渡邊明優子さんは、「さまざま職業の方の話を聞くことができて大変勉強になった。そ

れぞれの仕事に誇りを持って社会の役に立つように頑張っています。『どんなに仕事ができてもあいさつと掃除のできない人間は人の上には立てない。』という言葉が特に印象に残った」と話しています。

本町の食生活改善推進員の皆様にご指導いただき郷土料理「けんちん汁・赤飯」を作りました。



「地産地消」五霞町産の材料が使われ、特にけんちん汁に使われた手作り味噌の風味は格別でした。味もすばらしく子どもたちも大喜びで心もお腹も満たされた時間でした。1月30日、2月6日、2月13日の3日間にのべ22名の方に世話になりました。

このような機会を与えてくださった皆様に心よりお礼を申し上げます。

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先  
●町長(直通)  
FAX 84-1550  
●総務課広報担当  
☎84-1111(内線227)

3月の納税 納期限: 4月1日(月)です

後期高齢者医療保険料 随時 町民税務課 税務G ☎84-1966

保 育 料 3月分 健康福祉課 社会福祉G ☎84-0066

人口と世帯 2月1日現在 住民基本台帳から ( )内は外国人登録で内数

総人口 9,397人 (112人)  
前月比 -15人 (±0人)  
男 4,709人 (39人)  
女 4,688人 (73人)  
世帯数 3,192世帯 (68世帯)