

The

# 健康応援隊!

## おいしく

### 飲みましょう

保健センターでは、今年もメ

タボリックシンドロームの改善

を目的とした「無いゾー脂肪教

室」が開催されています。参加

者の中には、毎晩お酒を楽しま

れている方がいます。お酒は、

適量であれば気持ちりをリラク

スさせたり、ストレス解消の効

果があります。飲みすぎると

体にとってはよくないものとな

ってしまいます。アルコールの

飲み過ぎにより、アルコール性

肝炎や肝硬変、すい臓病など命

にかかわる病気になる可能性が

高まります。

アルコールはメタボリックシ

ンドロームの要素である肥満、

高血圧、高脂血症、高血糖とも

関連があり、次のような関係が

あります。

・肥満 アルコールによる食欲

亢進による食べ過ぎ

・高血圧 飲酒量が多くなるほ

ど血圧が上がります

・高脂血症 飲酒により中性脂

肪の増加

・高血糖 食べ過ぎによる血糖

値の上昇

飲酒習慣は生活習慣の一つで

す。毎日日本酒を3合以上飲む人は、脳出血や脳梗塞の発症率が高まります。いつまでもおいしくお酒を飲み続けるためには、適量を守ることが大切です。

#### 主なお酒の適量とエネルギー

・日本酒 1合(180ml)

↓193キロカロリー

・ビール500ml

↓200キロカロリー

・焼酎0.5合

↓132キロカロリー

・ワイングラス2杯(200ml)

↓146キロカロリー

お酒は右の適量を参考に1回量を守るとともに、週に2日の休肝日を設けることで肝臓を休ませることも大切です。連続した2日間の休肝日はさらに効果的です。

また、はじめに豆腐やさしみなど油が少ないつまみや枝豆等の野菜のおかずを食べることでエネルギーの取り過ぎやアルコールの摂取量を抑えることができます。

節酒をするると2週間程度で血圧が下がり、よく眠れるなど体の変化が見られます。週2回の休肝日から始めてみませんか。

(健康福祉課 保健師)

## 学校コーナー

# 思い出いっぱい 『五霞っ子体験 交流教室(5年生)』

五霞東小学校

「冷たい！」歓声があがります。

見渡す限り砂浜が続く九十九里での

水遊び・・・台風一過でしたが晴天

ではなく、それまでの暑さがうその

ような肌寒い3日間でした。地引網

もなく豊海小学校との交流もなく、

ないないづくしでしたが、子どもた

ちはどこでも楽しみを見つけ、笑顔

で生き生きとした表情で過ごしてい

ました。

一番の思い出は海遊びだったよう

です。寒い風が吹き、波が高く、気

温も水温も低い中、海へ入り足を濡

らしました。「膝まで！」というのに、

どんだん沖の方へ・・・引く波を追い

かけ・・・追いかけれ・・・途切れる

ことのない波と時間の経つのも忘れ

楽しんでいました。波に足を取られ

全身びしょりになりました。歓

声をあげながら遊んでいました。初

めての海！を体験する児童も多く、

貴重な体験となったことでしょう。

他にも、ガラス作り体験や、蓮沼



海遊び



海岸のゴミ拾い

ウォーターガーデンの溪流下りなど、仲の良い友達との活動も思い出に残ったことでしょう。各民宿での「花火大会」や「肝だめし」などの自由行動、担当の先生との交流など、ルールやマナーを守り、五霞西小学校と五霞東小学校と仲良く交流することができました。ボランティア活動として、海岸のゴミ拾いをしました。たばこや花火の残りなど多数のゴミがあり、大人として考えさせられた光景でした。

たくさんの方々にお世話になり、

3日間みんな元気に過ごすことがで

きました。きつとこの体験活動がこ

れからの成長のステップになること

でしょう。

ご意見・ご要望をお待ちしています。

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



### 10月の納税

納期限：10月31日(月)です

町 民 税	3 期	町民税務課	税 務	G 内	線 2 5 3
国民健康保険税	4 期	町民税務課	税 務	G 内	線 2 5 3
後期高齢者医療保険料	4 期	町民税務課	税 務	G 内	線 2 5 1
介護保険料	4 期	健康福祉課	高 齢 者 支 援	G 内	線 2 3 9
学校給食費	7 期	教育委員会	学 校 教 育	G 内	☎(84)1462
保 育 料	10 月 分	健康福祉課	社 会 福 祉	G 内	線 2 3 7

### 人口と世帯 (9月1日現在)

総人口	9,422人(-14)
男	4,718人(-8)
女	4,704人(-6)
世帯数	3,074世帯(+7)
	( )内は前月比