

無いゾー脂肪教室を利用して、メタボ改善!

「メタボ」という言葉を聞いて、日頃からおなかまわりが気になっている方はいませんか。

「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」は、腹囲やBMIが基準値以上であり、高血糖、高血圧、脂質異常の2つ以上が該当する状態をいいます。内臓脂肪が蓄積されると、血圧や血糖値を上げるホルモンが分泌され、また中性脂肪等も増加します。この状態を放置し続けると、将来、脳卒中や心疾患などになる可能性が高まります。

保健センターでは、メタボリックシンドロームを改善することを目的とした「無いゾー脂肪教室（特定保健指導）」を開催しています。教室は月1回のペースで約6カ月間実施し、生活習慣を振り返り、生活を見直すきっかけ作りや生活に取り入れやすい運動や食事内容について一緒に考えていきます。

メタボリックシンドロームの改善には、内臓脂肪を減らすことが効果的です。1カ月に1キロ程度の減量のペースが目安で

●減量のポイント

- ・自分にあったやり方を見つけろ。(例)ごはんを2杯から1杯にする。ウォーキングを始める。週に1回休肝日を作る等)
- ・記録をつける

(例) 毎日、体重や歩数の記録をつける等)

・なかなか体重が減らない時でもあきらめない。

先日の新聞で、「特定保健指導を利用した方は、体重や腹囲が大きく減少するなどの効果があった」という記事が掲載されていました。

減量の必要性を感じているけどなかなか実行できない方、忙しくてできないと感じている方、教室を利用して一緒にメタボの改善に取り組んでみませんか。

※教室の対象となられた方には、健診の結果は郵送せず、教室のチラシを送付します。健診の結果は直接お会いしてお渡します。

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

行ってきました! 九十九里 ～五霞っ子交流教室～

五霞東小学校



地引網体験の様子

「大漁だ〜!」真つ青な空に歓声が上がります。昔ながらの地引網体験、地元の漁師さんの「そいや〜、そいや〜」のかけ声とともに、両側から綱を引き寄せていきます。「そんなんじゃあ魚に逃げられちゃうよ〜。」という威勢のいい漁師のおかみさんの声に励まされ、砂浜を何往復もしたかきがありました。近くでサーフィンを楽しんでいた大学生もとびり参加して、運んだ魚は軽トラ2台分でも足りないくらい一杯でした。大半はいわしですが、えいや鮫などの他の魚も間近に見られ、貴重な体験をすることができました。

騒の音、水平線から昇る太陽の大きな、どこまでも続く砂浜：西小学校との交流をとおして、今までの自分を見つめ考える貴重なひとときでもあります。地元の片貝小学校とも、貝の小物作りを通し、短い時間ではありましたが、良い思い出を残すことができました。いろいろなロケットが片貝小グラウンドの大空に飛んで行ったことも、心にずっと残ることでしょう。その他にも、ガラス作りやウォーターガーデンでの溪流下りなど楽しい体験をたくさんすることができました。各民宿での生活、担当の先生との交流からも学ぶことが多かったと思います。この体験が大きな成長のステップになることを願っています。



片貝小との交流学習

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
●企画財政課広報担当
☎(84) 1111(内線221)



10月の納税

納期限11月1日(月)です	
町民税	3期 町民税務課 税務G 内線253
国民健康保険税	4期 町民税務課 税務G 内線254
後期高齢者医療保険料	4期 町民税務課 税務G 内線253
介護保険料	4期 健康福祉課 社会福祉G 内線239
保育料	10月分 健康福祉課 社会福祉G 内線237
学校給食費	7期 教育委員会 学校教育G ⑧1462

人口と世帯 (9月1日現在)

総人口	9,530人(-11)
男	4,770人(-6)
女	4,760人(-5)
世帯数	3,042世帯(+6)
※()内は前月比	