

## 特定保健指導

昨年度から「特定健診・特定保健指導」がスタートしました。

特定健診では、メタボリックシンドローム（以下メタボ）に着目し、生活習慣病発症のリスクを調べ、リスクの多い方には、引き続き「特定保健指導」を実施します。

メタボは、食べすぎ・運動不足などによって、余ったエネルギーが脂肪に姿を変えて、内臓のまわりに蓄積することから始まります。内臓脂肪の肥満は、腹囲を測定することによって、簡易的に判断しています。腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方は要注意です。太くなった腹囲1cmは、ほぼ体重1kgに相当し、その1kgには、約3日分の食事のカロリー（7000Kcal）が詰まっているのです。

この内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、脂質異常、高血圧がいくつ重なった状態をメタボといいます。放っておくと、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの生活習慣病を引き寄せます。

ただ内臓脂肪は、皮下脂肪に比べるとずっと減らしやすい性質があるため、運動でエネルギーを消費したり、食生活を改善していけば減っていきます。

そこで、食べすぎ→運動不足→体力低下の悪循環を断ち切るために、自分に合った脱メタボ計画＝「特定保健指導」を利用していただくことになります。特定保健指導対象になった方には、健診の結果に通知文を同封します。普段の本人の食事や運動量をお聞きしながら、実際にどのように内臓脂肪型肥満を解消していくか、6カ月間にわたって支援させていただきます。どうぞご利用ください。

（健康福祉課 保健師）



幼虫を真剣に観察する3年生

本校3年生が、総合的な学習の一環として、校庭東側にある観察小屋に、境町の石山さんから頂いたオオムラサキの幼虫を放しました。最初はおそろおそろ触れていた子どもたちですが、次第に慣れ、手に取ってエノキの葉っぱの上に優しくオオムラサキを置いていきました。

## 学校コーナー

### 様々な体験活動

#### 五霞西小学校

今月に入り、オオムラサキは成虫になり、立派な羽根をつけ、その姿を見せてくれました。子どもたちは「うわ、すごい。」と、興味深くオオムラサキをじっと見つめていました。

たくさんの野菜類を育てています

本校では、総合的な学習の時間や生活科の学習の中で、いろいろな野菜を植え、植物を育てる体験活動を行っています。児童は植物の生長を楽しみにして、毎日灌水や除草等を行っています。こうした活動を通して植物の生長とともに児童の心の成長に努めていきたいと思えます。



さつまいもの苗を上手に植える5年生

主に、1年生はアサガオ、2年生は、ミニトマト、キュウリ、ナス。3年生はオクラ、ポップコーン。4年生はゴーヤ、サツマイモ。5年生はお米、サツマイモ。6年生はジャガイモを育てています。

#### お待ちしております

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  
●企画財政課広報担当  
☎ (84) 1111 (内線223)

#### 8月の納税

納期限8月31日(月)です	
町民税	2 期 町民税務課 税務G 内線252
国保税	2 期 町民税務課 税務G 内線254
後期高齢者医療保険料	2 期 町民税務課 税務G 内線253
介護保険料	2 期 健康福祉課 高齢者支援G 内線239
保育料	8 月分 健康福祉課 社会福祉G 内線237
学校給食費	5 期 教育委員会 学校教育G (84)1462

#### 人口と世帯 (7月1日現在)

総人口	9,635人(-23)
男	4,838人(-13)
女	4,797人(-10)
世帯数	3,023世帯(-13)
※( )内は前月比	