

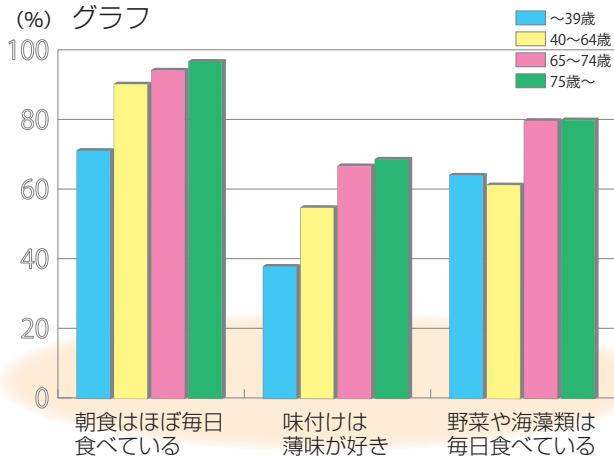
ご存知ですか？標茶町民は全国に比べて

ぽっこり型が多いんです

が多いんです



本町の食事・栄養状況は、平成23年度総合住民健診の問診票からみると、朝食をほぼ毎日食べている人は、年齢が高くなるにしたがつて多くなっています。味付けは、若い方のほうが濃い味付けを好む方が多いです。野菜類を毎日食べる方は、65歳以上の方が多く食べています。(グラフ参照)



BMIは、25・0以上(肥

り過ぎ)の方は、20～60歳代の男性が38・6%、40～60歳代の女性が27・8%と本町の成人は、全道平均男性40・2%、女性29・5%(平成23年度健康づくり道民調査)を下回っていますが、全国平均男性30・4%、女性21・1%(平成23年度国民健康・栄養調査)から見るとぽっこり型が多くなります。

肥満は、体脂肪の分布の違いから、皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満に分かれます。

皮下脂肪型肥満は女性に多く、お尻や太ももなど下半身に脂肪がつく洋梨型肥満です。内臓脂肪型肥満はお腹がでっぴりと出るリンゴ型肥満で、男性に多く見られますが、女性も閉経後はこのタイプの肥満が増えます。内臓脂肪型肥満では、お腹の内部に脂肪が蓄積され、皮下脂肪型に比べ、糖尿

病、高脂血症、高血圧、動脈硬化、脂肪肝など多くの生活習慣病を伴いやすい危険な肥満といえます。

内臓脂肪型肥満は、生活習慣の改善によって防ぎ、治しやすい肥満といわれています。運動不足、ストレス、喫煙なども内臓脂肪を溜め込む原因となりますが、食生活を見直すポイントを5つ紹介します。

① **タンパク質をしっかりとる**
タンパク質の不足した食事は、糖質(御飯などのでんぷん)や脂肪のとり過ぎを招き、カロリーの過剰摂取になりがちで、タンパク質を十分に取る事で糖質、脂肪とのバランスが保たれ、摂取カロリーの抑えることができます。

② **料理法に変化をつける**
「揚げる」「炒める」は素材に脂肪(油)を加える料理方法、「煮る」「焼く」「蒸す」は素材の脂肪を減らす料理方法です。家庭でも外食でも、料理法の変化に富んだメニューを選びましょう。

③ **「まとめ食い」をやめる**

肥満者には、朝食を抜き、夜たっぷりとまとめ食いをするパターンが多く、夜食症候群とよべれます。空腹時間が長いと、摂取したエネルギーを貯蔵にまわそうとする体の適応反応が起こるためです。1日の摂取カロリーの同じなら、3回食べるよりも5回に分けるほうが肥満になりやすいことも証明されています。食事の時間帯が不規則で夜食症候群になりがちな人は、空腹時にクッキー1枚でもお腹に入れることが大切です。

④ **「早食い」をやめる**

血糖値が上昇して脳の満腹

中枢が刺激され、満腹感が生ずるまでには、食事を始めて20分ほどかかります。早食いをすると、つい食べすぎるのはこのため。家族や友人と食卓を囲み、食事をゆっくり味わうことで、腹七分めでも満足感が得られます。

⑤ **アルコールはほどほどに**
アルコールは1g7キロカロリー。1日の適量は純アルコールに換算して20g、ビールなら中ビン1本(500ml)、日本酒なら1合(180ml)、ワインならグラス2杯弱(200ml)までです。中性脂肪が高い方はなるべく禁酒を。

国民年金保険料

退職(失業)による特例免除制度をご利用ください。

特例免除制度は、退職(失業)した年度・翌年度に限り、利用することができます。通常、保険料が免除されるためには、申請者本人・配偶者・世帯主の方の所得が一定額以下である必要がありますが、特例免除では、失業された方の所得を除外して免除の審査を行います。

■申請の際に必要なもの／

- ①年金手帳または基礎年金番号が分かるもの
- ②印かん
- ③雇用保険受給資格者証・雇用保険被保険者離職票など公的機関の証明書の写し
- ④転入された方のみ前年の所得を証明するもの(所得課税証明書など)

■申請先・問い合わせ／役場住民課年金保険係(1階⑤番窓口 ☎485-2111内線127)

私の健康法

健康しべちゃ21

▽第30回目

大木 義明さん



今回は下オソツベツにお住まいの大木義明さんをご紹介します。

大木さんは「健康オタク」だそうで、ご本人からは健康に関心を向けるようになったきっかけと、今取り組んでいることを伺いました。

健康への転機は2回、1回目は現在のお住まいに引っ越して来たときです。大木さんは東京出身で、体調が悪ければすぐに専門病院に行ける環境でしたが、こちらではそうはいきません。そのため免疫力を高めるような生活を送ろうと知識を蓄え、環境を整えたそうです。

2回目の転機は40代後半です。若い頃は食べることが健康と考え、好きな時に好きな物を食べても体重をキープしていました。それが冬に増えた体重が減らなくなっていき、鏡に映った体型に「こんなじゃなかった」と感じ、仕事をする自分の動きにも問題が出てくるようになりました。はじめは減量のため断食したり、カロリーを落とした食事をしていたのですが、無理なダイエットが原因で寝返りもうてないくらい体が動かなくなったそうです。体調が回復してからは、ロングプレスや食べる順番を野菜→たんぱく質→糖質にしたダイエットを取り入れました。ロングプレスは食前に行うのですが、朝行うことで体が目覚める感じがし、基礎代謝も上がるそうです。余裕のあるときは夕方も行い、大木さんが「うー」と声を出すと、飼っている犬が反応し遠吠えを上げていたとのこと。食べる順番を変えた食事では、最初に生野菜を大き目の小鉢に1杯は食べるので、2膳食べていたご飯が1膳ですむようになったそうです。野菜は大木さんが家族の分も用意しているせいか、家族にも少しずつ浸透しているようです。

このように生活習慣を変えて10kg以上の減量に成功しました。成功の秘訣はあまり無理をしないとのこと。体重は毎日測定し生活を振り返ることを欠かしませんが、外食やお付き合いは思いっきり楽しむそうです。

年齢を重ねることでますます体のメンテナンスを怠ってはいけないと意識しています。お家に大きく貼ってある家族の「叶うことリスト」がどんどん叶うように願っています。

風しんの 予防接種費用の 一部助成を 行っています。

風しんは、昨年の夏ごろから全国的な流行が続いています。昨年は全国で2,392例の報告があり、平成20年以降（平成20年～平成24年）では最も多い報告数となりました。平成25年は3月末時点で昨年の報告数を上回り、6月時点で一人を越える流行となりましたが、8月には昨年並の一週間あたりの報告数まで減少しました。道内では大きな流行を実感せずに済んでいます。患者数の増加は同様です。

患者の7割以上が男性で、うち20～40代が8割を占めている状況です。

風しんが大きな問題となるのは、妊娠初期の女性が風しんにかかると赤ちゃんにも感染し、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気がある、発達がゆっくりしているなどという「先天性風しん症候群」という病気にかかる心配があることです。本町ではこのような赤ちゃんの出生を防ぐことを目的に、平成25年4月1日以降に接種した方も含めて、予防接種の一部助成を行っています。平成26年3月末までの期限となっておりますので、対象の方はぜひこの機会をご活用ください。

■対象者（予防接種費用の一部助成を受けられる方）
／接種当日、本町に住民票がある方で、次に該当する方
①接種日に19歳以上50歳未満で、妊娠を希望または予定している女性

②妊娠している女性の夫
ただし、次の方は除きます

①風しん予防接種を2回受けている方
②これまでの妊婦健康診査で、風しんの抗体が十分あると分かっている方

■助成金額／医療機関に支払った金額から3,000円を引いた額

■申請方法／次のものを持参して、左記に申請してください。助成決定後、指定口座に振り込みます。
・医療機関で風しん予防接種を受けた際に発行される領収書

・印かん
・振込先の口座が分かるもの
・妊娠している女性の夫が申請する場合は、母子健康手帳

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係
(☎485-11000)