

生活習慣病にならないために

あなたの特定健康診査・各種がん検診・結核健診等の検診結果は？

町で実施の平成24年度・各種検診（一部乳がん検診を除く）は、9月末までにほぼ終了し、今後は、それら健診の結果に基づき各種健康相談・健康教室などを開催します。

もう一度、自分の検診結果表を開いて、確認してみましょう

特定健診のメタボリックシンドロームは、内臓脂肪に焦点を当てたもので、その目安として腹囲（ウエスト周囲長）をみます。測定結果、男性85cm・女性90cm以上をメタボリックシンドロームとしています。もうひとつの目安に身長と体重で計算するBMI（体重kg÷身長mの2乗）があります。日本肥満学会では、

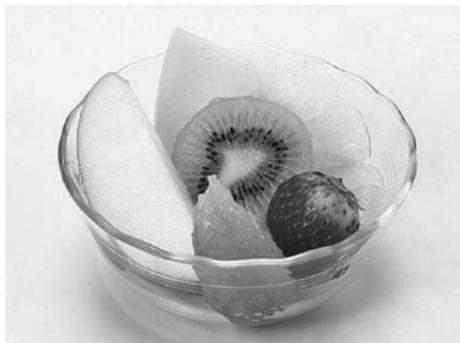


BMIが18・5以上25未満を普通とし、BMI25以上を肥満としています。

あなたの腹囲やBMIはどうでしたか？

標準のBMI22がもっとも病気のリスクが少なくBMI25以上になると糖尿病・高血圧・脂質異常症など肥満に関する病気が2倍に増えるといわれており、肥満予防、メタボ予防が生活習慣病予防につながります。人が太るのは、食べているカロリーと消費しているカロリーのバランスで決まります。カロリー消費が食べているカロリーより少ないと体重が増え、逆に

と体重が減ります。1日に消費しているカロリーより、食べるカロリーの量を200kcal減らしてみると、少しずつ体重は減っていくはず！食事は個人個人の適量を食べる事が大切です。バランス良く食べるために1日3食を通して、主食・主菜・副菜2品・果物・乳製品を取ることで、また、加齢による基礎代謝の低下により太ることもあります。さらに生活がどんどん便利になり動きが少なくなり、太りやすい環境もあります。最近ではダイエットブームでいろいろな方法がテレビ・雑誌などで取り上げられています。○「○するだけで痩せる」と、運動だけで消費カロリーを増やすように言われていますが、それだけで痩せることは、ほとんど人は難しいです。しかし、内臓脂肪は運動によって減りやすくなり、適度な運動は衰えていく筋肉や基礎代謝をキープすると言われます。そして最近では、細切れ運動でも効果があることがわかり、こまめに身体を動かすことが大切と言われています。いろいろな情報に惑わされるこ



▼相談・問い合わせ先
保健福祉課 健康づくり業務
☎(62)2115

となく、自分の毎日の食事と運動量を見直してみましょう
今年度、19歳～39歳の「若い人の健康診断」を受けられた人たちもそれぞれの結果をもう一度確認し、生活の振り返りをして、生活習慣を見直しましょう。検診結果の見方がわからない人や要注意、要精密検査で心配な人は、定期の健康相談にお出かけください。個別相談もお受けします。



大好きなパパとママと一緒に「ハイ、チーズ！」

「将来はアイドルになってほしい」と和也さん。「とにかく元気に育ってほしい」と麻美さん。2人は希空ちゃんをやさしく見つめます。

遠藤の希空ちゃん

平成24年1月生まれ
～市沢和也さん・麻美さん夫婦の長女

最近、猫のミーちゃんと遊ぶのがお気に入り。希空ちゃんも仲良し。一緒にお昼寝していることもよくあるそうです。
「希空はパパのことが大好き。仕事から帰ってくると、ほかの人には見せないような満面の笑みを浮かべます」そう話すのは、ママの麻美さん。「そうかー？」とパパの和也さんがほほ笑む先には、元気にハイハイする希空ちゃんの姿が。「最近、活発に動くようになって、歩行器をすごい勢いで乗り回しています。つかまり立ちもできるようになりました」と麻美さんは笑顔で話します。家族みんなの愛情に包まれ、日々成長する希空ちゃんは、今日もひときわ輝いています。
※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
☎(62)2111

猪苗代そば紀行

Inawashiro soba travelogue

町内のイベントなどでもおなじみの「いわはし館」。県外の物産展などにも出店している同店には、食べたそばがおいしかったからと、遠くから訪れるお客さんもいます。店舗は野口英世記念館の約1km北、磐梯山を正面に臨む田園地帯にあります。地産地消を推進する同店では、猪苗代産のそば粉を使用、誰でも食べやすいようにと、喉越しの良さにこだわります。おすすめは「祝言そばセット（1200円）」。「温かい祝言そば、5種類の薬味で食べる5段そばと会津名物のこづゆが味わえる、お得なメニューです。緑の村では姉妹店の「駅舎亭」も営業しています。営業時間（いわはし館）午前11時～午後3時ラストオーダー（12月から3月までは午後2時まで）定休日 無休（12月から3月までは毎週水曜日定休）☎(72)0212 ※駅舎亭の営業時間などは緑の村（☎(65)2841）まで問い合わせてください

いわはし館・駅舎亭

(主任 小坂橋晴雄さん)



(写真左)「宴会も承ります。ぜひご利用ください」と小坂橋さん (写真中)旧国鉄島駅舎を移築した店舗の「駅舎亭」 (写真右)磐梯山を正面に臨む「いわはし館」



おすすめの祝言そばセット(いわはし館のみ)