



いきいき

市民あいさつ運動日・6月19日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを



自転車に乗る時は、安全運転とヘルメット着用を

■自転車は、道路交通法では「軽車両」として扱われ、交通ルールを守らなければ交通違反となります。また、安易な運転により、加害者又は被害者になり得る危険性も秘めています。自転車に乗るときは車と同様に、交通ルール、マナーを守り、安全に利用しましょう。

■13歳未満の子どもを保護する責任のある者は、子どもを自転車に乗車させるときは、ヘルメットを着用させるように努めなければなりません。

■ 下校中の小学生・中学生が元氣よくあいさつをしてください。また、通学マナーも向上していき持ちがよい。

■ 巡回するときに、かなりのゴミを回収している。

◎ 公園、駐車場で、たばこの吸い殻、空き缶、菓子袋などのポイ



青少年の居場所の把握と指導や助言を行うために、社会教育指導員を中心に教育委員会の職員が高バトにより毎月数回、市内全域を計画的に巡回しています。参考までにその巡回時の光景の一端を紹介いたします。

青少年は大人の行動を見て育つ

捨て、放置が目立つ。

◎ 道路脇の植え込みに、菓子包みやジュース缶、雑誌類(成人向け写真集、コミック類が多い)の投げ捨てが多い。

◎ 山や川の道路脇に生活用廃棄物の不法投棄が見受けられる。

自分一人へはいは、ついポイ捨てをしてしまつ。見つからなければ、ばいばいといふ心の弱さに気づく大人でありたい。



健康へのトビラ

「特定保健指導」ってなに?

▼医療制度改革により、これまで行われていた基本健診がなくなり平成20年度から「特定健診」に変わりました。

特定健診では、腹囲測定やLDLコレステロール検査が新しく加わりました。検査の結果、メタボリックシンドロームの該当者・予備群であることがわかったら、病気になる前に予防するための「特定保健指導」が引き続き行われます。

▼基本健診では、個別の病気の早期発見・治療を目的とし、健診後は「要精検」「要治療」者への受診勧奨、また高血圧などの病気の指導が中心でした。

しかし、特定健診・特定保健指導では、健診によってメタボリックシンドロームやその予備群の人を見つけて出し、改善と予防に向けた支援、すなわち保健指導に重点が置かれることとなります。

「特定保健指導」とは、メタボ該当者・予備群を対象とした生活習慣改善支援

▼特定健診で生活習慣病の危険が見つかつた人には、予防のために、

生活習慣改善のためのサポートが行われます。一人ひとりの生活に合った改善策を一緒に考えます。ぜひ活用して健康づくりに生かしましょう。

◎ 動機づけ支援：メタボリックシンドロームのリスクが出現し始めた人には、自分の生活習慣の改善点に気づき、自ら目標を設定し、それを行動につなげるために必要なサポートが受けられます。原則1回の保健指導が受けられます。



◎ 積極的支援：メタボリックシンドロームのリスクが重なっている人には、3ヶ月間、保健指導が行われます。健診判定を改善するために、実践が可能な目標を自分で選択して、継続的に実行するために必要なサポートが受けられます。

次号では、平成20年度の特定保健指導(積極的支援)を受けただ方の体験談をご紹介します。

食へ方を工夫して減塩食に!

市立病院の健康講座

▼今回は、血圧の治療には「減塩食」が、思った以上に効果的であると話をしました。しかし、「減塩食」が血圧を下げるには大切である、なんてことは常識!しかし、具体的にどうすればいいの?と思う人も多いため、現在、1日の食事で摂っている塩分量は平均11g(減塩食にするためには目標を6g(ほぼ半分)にしなければなりません。塩分量を控えるために味噌汁は半分残しましょう! (塩分量は底のほうが高い)と言われると汁椀1杯さえ飲めないのかと不満は募り、イライラして逆に血圧が上がってしまうなんてことにもなりかねません。

ストレスを感じずに気楽に、しかも継続して減塩食を取り入れてもらいたいものです。今回は家庭でもチャレンジできる塩分量の減らし方を紹介します。

例えば、食パン1枚には約1gの塩分量が含まれます。2枚食べたら2gです。毎朝食パン1枚なら1週間て7gの塩分量。これを塩分量がほとんど含まれない飯と交互にするだけで1週間に3~4gの塩分量を減らせます。

これからの時期冷やし麺も食べる機会が増えますよね。麺にも塩分量が含まれます。1人前うどんは約1g、そうめんは約0.5g、そばは約0.2g、同じ1人前でこ

れだけ差があるならばおすすです。

皆さんが大好きなトンカツも塩分量は減らせます。ソースをかけないだけで1gの塩分量は必ず減りますが、どうしてもソースが必要という人はウスターソースではなくトンカツ用のソースを使いましょう。同じ量でも0.5gは減らせます。

最初の方でお話した味噌汁も1杯を半分残せとは言いません。ただ、1日2杯飲んでいる人は1日に1杯と決めませんか?そうすれば2g近い塩分量が減らせます。2杯の味噌汁を半分ずつ残すより1杯の味噌汁を全部飲み干せる方が気分はいいですよ?

ということは毎朝食パン1枚をご飯に、味噌汁を2杯から1杯に変えるだけで4gも塩分量が減り、今まで平均11gの摂っていた塩分量を7gまで減らすことができます。目標の6gに近づいてきましたよね。

「ちよつとしたこと、結構塩分量は減らせよう」と思いませんか?また、「酢」に含まれる成分は血液の流れをよくし、血圧を下げると言われます。減塩食と酢を使った料理を取り入れることで血圧の高い人はより効果が現れますのでお試しください。

管理栄養士 益満佳代子

配本所の本が入れ替わりました

■市内8か所にある配本所のうち、次の5か所の本があたりしく入れ替わりました。手に取って読むことももちろん、借りることもできます。

- ◎健康センター
- ◎別府センター
- ◎松之尾センター
- ◎城山センター
- ◎立神センター



♪市民歌CD貸し出し中 図書館カウンターまで

ここに学校をつくろう!
■グレッグ・モーテンソン・他(原作)

のぞいてごらん
■accototo (ふくだ としお+あきこ 作・絵)

図書館だより

No.206

市立図書館 ☎ 72-9254

★開館時間 9:30~18:00

市ホームページで、新着本をご覧になれます

カレンダー 6月10日~7月9日

日	月	火	水	木	金	土
			6月10日	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	7月1日	2	3	4
5	6	7	8	9		

- 休館日
- 絵本や紙芝居の読みかせ 毎週水曜日 午後3時半~
- ◆ お楽しみ映画会 午後2時~3階会議室

新着本

「主婦の友」が見たあの日
の美智子さま
■主婦の友

キャラメルスイーツ
■のむらゆかり(著)

三匹のおっさん
■有川浩(著)

妖怪アパートの幽雅な日常10
■春月日輪(著)