

こんにちは保健師です

まず、1日1,000歩増やそう

健診結果で生活習慣を見直してすでに改善に取り組んでいる方も多いようですね。メタボだった方、血糖が高かった方、ほか生活改善が必要な方、できることから始めて少しずつ確実に生活と体を変えていきましょう。今月は運動の効果についてです。

運動の効果

- * **血糖が下がります。** 体内のインスリンの働きが良くなったり、筋肉にブドウ糖が取り込まれたりするからです。特に食後のウォーキングは食後高血糖を改善する効果があります。
- * **痩せやすい体になります。** 筋肉の量が増えると基礎代謝が上がり消費エネルギーが増えるからです。
- * **有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、水泳）は脂肪の燃焼に効果があります。**
- * **適度な運動はリラックス効果があり、ストレス解消、良眠につながります。**

☆運動する時間がない方は まずは1日1,000歩増やしましょう。

ウォーキング10分で約1,000歩です。こまめに動きましょう。

☆ウォーキングの習慣がある方、本格的に頑張りたい方は

1日一万歩を目標に歩きましょう。

30分以上の運動を週3日以上（できる方は毎日）行いましょう。

いつでも・どこでも・一人でも・定期的に・長く続けることが大切です！

仲間がいればなお良いですね。できることから始めてみましょう。

注：高血圧、糖尿病、心臓病、腎臓病など治療中の方は主治医に相談のうえで運動を行いましょう。



福祉保健課 ☎64 - 4836

食生活改善だより 第6回

あなたの食事は大丈夫？

9月に続いて11月も食事バランスガイドについてご案内いたします。右図は1日に摂取するとよいとされる食事量を表したものです。毎食ご飯、副菜、主菜をそろえた食事を取り、更に、牛乳・乳製品、果物をそろえていただくと、バランスがとれた食事になります。

主菜1皿に対し、副菜の野菜料理は2皿つけるようにしてください。食事バランスガイドについては健診結果にも同封されているので、確認して日々の食生活に役立ててください。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だつたら4杯程度	1つ分 = ごはんの小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはんの小盛り1.5杯、うどん1杯、ももそば1杯、うどん2杯、カレーライス
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 新玉ねぎの半分、きんぴら、おひたし、ほうろく、ひじき、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ 2つ分 = 新玉ねぎの半分、きんぴら、おひたし、ほうろく、ひじき、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理から1皿程度 2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理から2皿程度 3つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度
2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だつたら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、アイス、アイス、アイス、アイス 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、アイス、アイス、アイス、アイス
2 果物 2(SV) みかんだつたら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、葡萄1房、いちご1房、いちご1房、いちご1房、いちご1房、いちご1房

社会保険相談

開催日 12月19日(木)
時間 午前9時30分～午後4時
場所 南部町森林組合
お問合せ 竜王年金事務所
☎0555-278-1100

救命救急士の処置範囲に係る実証研究を実施します

山梨県では厚生労働省の研究班に協力し「救命救急士の処置範囲に係る実証研究」を行います。

実証研究は11月1日から1月31日まで行います。拡大される処置範囲は次のとおりです。

- ①低血糖の疑いがある患者に対する血糖の測定及びブドウ糖液の注射
- ②重症喘息発作の患者に対する吸入薬の使用
- ③ショックや挟圧された状態の患者に対する点滴

今回の実証研究は救命救急士が傷病者本人に事前説明を行い文書によって同意を得た20歳以上の患者さんが対象となります。同意がない場合は通常通りの搬送を行います。また同意しても途中で参加をやめる事が出来ます。

◇お問合せ
山梨県メディカルコントロール協議会事務局
☎0555-2233-1430

特設人権相談所開設のお知らせ

◇相談内容
児童、生徒のいじめや体罰の問題、家族、相続などに関する悩み、その他人権に関することについて、ご相談してよいか分からないなど困っていること

◇日 時 12月7日(金)
午前10時～午後3時

◇場 所 南部町総合会館
2F第3会議室

◇その他
当日は専門職員が来庁し、相談は無料で秘密は固く守られます。

◇お問合せ
福祉保健課 ☎64-4836

青色決算・消費税等説明会

◇会場・日時

南部町商工会館本所
12月5日(木) 午後1時30分～

◇持参
筆記具

◇お問合せ
鯉沢税務署
☎0556-2213191

平成26年1月から記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます

個人の白色申告者のうち前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得又は山林所得の合計額が30万円を超える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの所得を生ずべき業務を行う全ての方(所得税の申告の必要がない方を含みます。)について、平成26年1月から同様に必要となります。

記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、国税局ホームページ <http://www.nta.go.jp> に掲載されていますのでご覧ください。

詳しくは、最寄りの税務署にお問合せ下さい。

◇お問合せ
鯉沢税務署
☎0556-2213191

文化ホールイベント情報

みんなの音楽会

出演者 チェリツシユ
日 時 12月16日(日)
開 演 午後6時30分
開 演 午後7時00分
入 場 料 前売 2,000円
当日 2,500円
(前売券は11月13日(火)より売出)
場 所 南部町文化ホール
問 合 せ 先 ☎64-3115

町内の農地を、借りたい・買いたい人はいますか？

南部町農業委員会では、平成23年度～24年度にかけて、町内に農地を所有する方々に、農地賃借意向調査を実施しました。

これは、現在所有する農地を、今後も自分または家族で耕作・管理をするのか、誰かに貸したいのか、誰かに売りたいのかを調査したものです。

調査の結果、全般的には今後も自分や家族で耕作・管理をすると回答された方が多くいましたが、後継者の問題を抱えた方や、町外に居住しながら、南部町内に農地を所有されている方については、貸したい・売りたいという希望が多くありました。

そこで、今後町内の遊休農地をできるだけ増やさないためにも、「農地を借りたい」「農地を買いたい」という希望がございましたら、役場産業振興課内農業委員会事務局までお問い合わせいただけますようお願いいたします。

◇お問合せ
南部町農業委員会
☎64-4839



11月は「児童虐待 防止推進月間」です。

『守るのは 気づいたあなたの その勇気』

児童虐待は社会全体で解決しなければならぬ重要な課題です。そこで、地域住民が協力して子供たちを守り、安心して生活ができる町・社会にしていきたいましよう。

次のようなことが児童虐待となります。

- 1 児童の身体に外傷が生じ、又は生じるおそれのある暴行を加えること
- 2 児童にわいせつな行為をすること、又はさせること
- 3 児童の正常な心身の発達を妨げるような行為(減食・長期間放置等)
- 4 児童に対する暴言、同居する家族内における暴力等

要保護児童対策地域協議会

南部町では虐待を受けている児童を始めとする要保護児童の早期発見や適切な保護を図るため、県や町の関係機関の代表者等から構成する要保護児童対策地域協議会を設置しています。この協議会は、役場子育て支援課を窓口として、児童等に関する情報や考え方を共有し、適切な連携の下で要保護児童への支援対策を実施するものです。虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや、ご自身が出産や子育てに悩んだときにはご連絡下さい。

連絡(通告)をしていただいた人の秘密は法律で守られます。

◇お問合せ
子育て支援課 ☎64-4830