

「スマイルななぶ」～健康・長寿・日本一を目指して～

## はじめよう健康生活!!

9月1日～9月30日は平成26年度健康増進普及月間です。

健康でいきいきとした生活を送るためには運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。今月は総合健診も始まり、自身の健康と向き合う良い機会となります。

第6回目は生活習慣病予防のための食事と運動についてお伝えします。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～

### 生活習慣病予防のためには？



#### ①肥満を予防しましょう

肥満は糖尿病や、脂質異常症など様々な疾病に繋がります。食事をするときには、よく噛み、腹八分目を心がけましょう。バランスの良い食事を意識しましょう。

適正体重チェック! 身長(m)×身長(m)×22=標準体重 となります。(BMI22)

#### ②野菜を一品増やしましょう

山梨県は野菜の摂取量が全国平均をやや下回っています。(約335g) 今より1品野菜を増やすことによって、不足分を補うことができます。野菜に多く含まれる食物繊維は血糖値の上昇を穏やかにし、コレステロールの吸収を抑える効果もあります。また、野菜に多く含まれるカリウムには体の中のナトリウムを排出させる働きがあるので、高血圧の予防に繋がります。

#### ③減塩を心がけましょう

塩分の取りすぎは血管への負担を大きくし、高血圧や胃がんの原因となります。山梨県は調味料からの塩分摂取が多いという傾向にあるようです。必要量以上の調味料の使用は控え、素材の味を楽しみましょう。香味野菜や酸味を効果的に使うと減塩に繋がります。

#### ④生活習慣病予防には、有酸素運動を!!

有酸素運動とは、十分な呼吸を確保して、酸素を消費しながら行う運動のことで主に(ウォーキング、水中ウォーキング、水泳、エアロビクス)などがあります。有酸素運動の場合、運動時に筋肉で使われるエネルギーのほとんどは、脂肪組織や血液中の糖分です。この時、有効に脂肪を燃やすには、十分な酸素が必要なのです。そして、酸素の供給に見合った強さの運動であることが大切な条件となります。強すぎる運動は、酸欠状態となり、脂肪を燃焼させることが出来なくなります。しっかりと呼吸をしながら運動することが大切です。

#### ⑤1回15分程度の運動を週2回の頻度で始めましょう。

いきなり「1万歩以上歩きましょう」はハードルが高く、せっかく始めてもなかなか継続しない可能性があります。運動中お仲間と会話ができるくらいの運動強度で、1回の運動時間を15分程度、週2回くらいのペースで運動を始めましょう。慣れてきたら、徐々に運動時間や頻度を増やしていき、1回30分程度の運動を毎日続けてみましょう。



### 特設人権相談所開設のお知らせ

◇日時 10月3日(金)  
午前10時～午後3時  
(相談料は無料です)

◇場所 南部町活性化センター  
人権相談員

◇相談内容  
・児童・生徒のいじめや体罰の問題  
・家族、相続などについての悩み事  
・その他人権に関することで、ご入  
相談してよいのか分からないなどで  
困っていること。などの相談に応じ  
ますのでお気軽にお出かけ下さい。

お問合せ  
福祉保健課 ☎64-4836(直通)

### 「法の日」無料法律相談会

◇日時 10月18日(土)  
午後1時～4時  
(相談料は無料です)

◇場所 飯富ふれあいセンター  
(身延町飯富2280番地)

◇相談内容  
相続・遺言・成年後見・不動産登記・  
会社登記その他法律問題一般

お問合せ  
山梨県司法書士会総合相談センター  
☎0555-1253-12376

### 法律相談の「案内」

「全国一斉」法務局休日相談所」

◇日時 10月5日(日)  
午前10時～午後3時

◇場所 甲府合同庁舎  
(甲府市内丸の内1-1-18)

◇相談員  
法務局職員・公証人・司法書士・土  
地家屋調査士・人権擁護委員

◇その他  
・相談は無料ですが予約が必要です。  
・詳細、予約についてはお問合せ先  
までご確認ください。

「法務局講座の開講について」

◇日時 10月5日(日)  
午前10時30分～  
「相続について」

◇場所 甲府合同庁舎  
(甲府市内丸の内1-1-18)  
法務局職員・公証人

◇講師  
・聴講は無料ですが予約が必要です。  
・詳細、予約についてはお問合せ先  
までご確認ください。

お問合せ  
甲府地方務務局総務課  
☎0555-1252-17151

### 行政書士無料相談会の実施

◇日時 10月18日(土)  
午前10時～午後4時(予約不要)

◇場所 県内5会場  
(左記のとおり)

◇相談内容  
遺言相続・会社、法人設立相談・営業  
許認可・成年後見・農地利用関係・契  
約書作成・外国人業務・事務代行など

お問合せ  
山梨県行政書士会  
☎0555-1237-12601

会場名	会場所在地	電話
二コリ (1F会議室1・2) (韮崎市民交流センター)	韮崎市 若宮1-2-50	0551-22-1121
ぴゅあ総合 (大研修室) (県立男女共同参画推進センター)	甲府市 朝気1-2-2	055-235-4171
勝沼防災センター	甲州市 勝沼町勝沼756-1	0553-44-1111
八田高度情報センター	南アルプス市 榎原800	055-285-1883
Q-STATION (5階) 富士山駅ビルショッピングセンター	富士吉田市 上吉田2-5-1	0555-23-1111

### 平成26年秋の全国交通安全運動

期間 平成26年9月21日～9月30日

交通安全死ゼロ  
を目指す日

9月30日(火)

### 「正しいルール」安全第一!!

9月21日(日)から9月30日(火)の期間、平成26年秋の全国交通安全運動が実施されます。

「子どもと高齢者の交通事故防止」を基本とし、反射材着用の推進・シートベルト着用・飲酒運転根絶などの取組が行われます。

運転されるみなさん、人と街に優しい思いやりの運転を心がけましょう。

#### ◆運動の基本

子どもと高齢者の交通事故防止

#### ◆運動の重点

- ①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止  
(特に反射材用品等の着用の推進及び自転車前照灯の点灯の徹底)
- ②全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③飲酒運転の根絶
- ④二輪車の交通事故防止(重点点)

### 土砂災害から身を守りましょう

8月20日(火)に発生した広島市における大規模な土砂災害をはじめ、台風や局地的な集中豪雨等により全国各地で土砂災害が発生しています。

土砂災害は、一瞬のうちに尊い人命や財産を奪い、甚大な被害を引き起こします。

これから、台風シーズンを迎え、雨が多く降る時期となります。特に気象情報には十分留意していただき、注意が必要です。各世帯へ配布しました「ハザードマップ・保存版」をもう一度ご覧いただくなど、いざいという時のために、家族で避難路や避難場所の再確認、非常持ち出し品などについて確認し合い、土砂災害から身を守るよう心掛けましょう。

また、周囲の状況に異常現象を発見した場合は、南部町役場に連絡下さい。



土砂災害