

いまいま

“安全なまちをめざし
亡き父の遺志を継ぐ”

日出町町内会・自主防犯パトロール隊「サンライズ防犯パトロール隊」の新しい隊長に小坂法恵さんが就任しました。初代隊長は、今年4月に亡くなった小坂さんの父、正利さん。「地域の方のお役に立つために父の遺志を引き継ぎたい」と抱負を話していました。

でほしいと、皆さんに言っていただけ、私も父の遺志を継いで、地域の安全のために頑張ろうと決意しました。隊長になったのは、5月27日です」

「父は、地域の安全を守るため一生懸命でした。私も安心して住み良いまちにするために、微力ですが、活動していきます。まだ、活動の輪は小さいですが、これからその輪がより広がっていくように努めたいと思っています」と抱負を話していました。



小坂 法恵さん
(日出町 26歳)

日に発足しました。放火や通学路での不審者出没、悪質訪問販売など地域住民を脅かす事件が相次いだことから、安全・安心のまちづくりをめざし、当時の日出町町内会長だった正利さんが呼びかけました。

「父が務めていた隊長を引き継いでほしい」と父の遺志を継いで、地域の安全を守るため一生懸命でした。私も安心して住み良いまちにするために、微力ですが、活動していきます。まだ、活動の輪は小さいですが、これからその輪がより広がっていくように努めたいと思っています」と抱負を話していました。

ヘルシーメモ

内臓に脂肪が蓄積している「内臓脂肪型肥満」に加え、「高血糖・高血圧・高中性脂肪（血中脂質異常）」など、「生活習慣病」の危険因子を二つ以上持っている状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」と言います。

厚生労働省が実施した「平成17年国民健康・栄養調査結果」では、40〜74歳の男性の2人に1人、女性では5人に1人が「メタボリックシンドローム」が強く疑われる者、または予備軍と考えられる者」という結果でした。6月に町が実施した「町民健診」では、受診者865人中69人が「メタボリックシンドローム」の該当者、予備軍は129人で、訓子府町でも4〜5人に1人となっており、全国的な傾向と同じ状況であることがこの結果からうかがえます。

メタボリックシンドロームの危険因子として食習慣は大きく影響するため、毎日の食事内容を振り返り、改善に努めることが必要です。

【このような食習慣に注意】
①塩分を取り過ぎない

“「メタボ」を予防する食習慣”

今月の担当 管理栄養士 五十嵐 亜紀

①塩分の取り過ぎは「高血圧・動脈硬化」の原因となるため、1日10g未満を目標に薄味を心がけましょう。

②脂質を取り過ぎない

脂質の過剰摂取は血液中的コレステロールを増加させ、動脈硬化の危険因子となります。

③甘いものを取り過ぎない

糖分の多い食品は取り過ぎると「吸収が早く、体内で脂肪になりやすい」などの特徴があります。市販の菓子や甘い飲み物は控え、果物も適量を守り、取り過ぎに注意してください。

④お酒は適量を守る

飲み過ぎは、エネルギーの過剰摂取の原因となるうえ、飲酒後の夜食など、飲酒に伴う食習慣が内臓脂肪の蓄積につながります。

毎日の食習慣を見直し、メタボリックシンドロームを予防して、健康な毎日を送りたいですね。

町では、祝日以外の毎週月曜日、10時から15時30分まで「健康・栄養相談」を実施していますので、ご利用ください。

予防・運動

わたしたちの国民年金

国民年金保険料納付の
案内をしています！

国民年金保険料の納め忘れがあると、老後に受け取る年金が減額されたり、受けられなくなる場合があります。

また、障害基礎年金や遺族基礎年金についても受けられなくなる場合があります。

被保険者の皆さんの年金権を確保するために、納付期限を過ぎても保険料の納付が確認できない場合には、社会保険事務所の職員または社会保険事務局から委託を受けた者が、電話で納付の案内をしています。

委託を受けた者は、国家公務員と同様の守秘義務が課せられており、必要な情報以外は閲覧できないこととなっています。

なお、平成19年度においては「株式会社オリエントコーポレーション」が電話による納付の案内をしています。

詳しくは、町民課戸籍年金係（☎47-2203）へお問い合わせください。

保険料納付は便利な口座振替で



川柳 訓子府川柳社

一生の伴侶ひとりを守る風
栄町 浅野みよ子
駄句千句始発の駅におき忘れ
柏丘 田中 富子
七変化紫陽花夏を楽しめます
栄町 所 モト
仏にも鬼にもなつて介護の掌
大谷 今野きくえ
自分史の完結編はバラ色に
実郷 森岡 久子
皺一つひとつに泣いた日笑った日
東町 船戸 千春
しまい風呂今日一日が報われる
東幸町 中島 玲子
緑濃いこの地に埋める生年月日
協成 東 清子
化粧して心に今日の花咲かす
高園 兼安 光子
古里の虫の合唱に迎えられる
緑丘 横川千代子
八十路坂余白日に日に減ってゆく
日出町 中野 正紀
歩こう歩こう健康一番老の足
高園 廣部 栄子
退屈を孫の笑顔に救われる
緑丘 飯島さだえ
相克の道寄りそって夫婦蔓
高園 平田 貞子