

ちっちゃなイルミネーション
シヨンプエステイバル

■日時／12月6日(出)

午後4時～(小雨決行)

■場所／

おげんきクリニック駐車場
(田舎美術館において作品展の開催も予定しています。)

■主催／

ちっちゃなイルミネーション
フエステイバル実行委員会

※演奏・踊り・歌等出演者を募集しています。申し込み・問い合わせは、11月20日(木)までに、周防大島町商工会大島支所(☎74-2012、ファックス74-2631)までお願いいたします。

申し込み多数の場合は、実行委員会にて出演の選考をさせていただきますのでご了承ください。

■問い合わせ／
周防大島町商工会大島支所
☎0820(74)2012

第6回クリスマスキャン
ドルフェスタinくか

■日時／12月20日(土)

午後4時～8時

(車両通行止午後2時～9時)

■場所／

久賀サンロード商店街

■イベント内容／

・大型クリスマスツリーによるライトアップ

・ステージイベント

・宝くじ交換会

・シクラメン交換会

・豚汁、ぜんざい、おむすび

などのホットバザー

・サンタおじさんからお菓子の贈り物

・フリーマーケット

多彩なイベントが開催されます。

■問い合わせ／

周防大島町商工会久賀支所
☎0820(72)0478

大島うずしおフェスタ杯
囲碁大会対戦結果

10月19日(日)周防大島町各地域より腕に自信のある方26名が参加され、3階級に分かれて熱戦が繰り広げられました。(敬称略)

○A級(170点以上)

優勝 藤井敏雄(3段)

2位 濱中巖(4段)

○B級(151～169点)

優勝 桶本保(2段)

2位 歳谷昭憲(2段)

○C級(150点以下)

優勝 平元栄治(初段)

2位 吉田七三(2段)

敢闘賞 今田祥司(4段)

元気で
お元気で
すか？
保健師です

周防大島町保健師

石原 憲子

(健康増進課 健康づくり班)

特定健診・保健指導を受けて生活習慣病を予防しましょう！

みなさん、健康診査は受けましたか？

現在、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が増加しています。生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム該当者と予備群をあわせると、男女とも40歳以上で高く、男性は2人に1人、女性は5人に1人の割合に達しています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え高血糖・高血圧・脂質異常のいずれか2つ以上あわせ持っている状態をいい、動脈硬化を促進させ、心臓病や脳卒中などを引き起こしやすくなります。内臓脂肪が増えすぎると、脂肪細胞から「悪玉」の物質が分泌され、高血糖や高血圧、脂質異常を引き起こします。しかし、内臓脂肪はつきやすく、落としやすいという特徴があり、適度な運動とバランスのとれた食事により減らしていくことができます。体重1キログラムは、エネルギー量に換算すると約7千キロカロリーに相当するため、1か月で体重1キログラム減量する場合、1日あたり約230キロカロリーを運動や食事で減らす必要があります。また、メタボリックシンドロームの方は体重の4～5パーセントほど減量することで

血糖、脂質などの検査データが改善します。このようなデータを参考に自分の生活を振り返り、生活の中で改善できることを考えていきましょう。

今年度から、メタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導を40～74歳の方を対象に各医療保険者が実施しています。町では国民健康保険に加入している方を対象に6月から2月末まで健診を実施しています。健診の結果、メタボリックシンドローム該当者・予備群と判定された方に保健師が生活習慣の改善ができるよう一人ひとりに合ったサポートを行います。特定健診・保健指導を積極的に活用して、生活習慣病の予防、健康の維持増進に努めましょう。なお、受診券を紛失された方は、各総合支所および出張所に保険証を持参のうえ、再発行の手続きをお願いいたします。

また、75歳以上の方を対象に生活習慣病予防のための健康診査が実施されています。生涯を元気で楽しく過ごすため、年に1回は健診を受け、健康管理に役立てましょう。

