

海の生物写真展

周防大島各地の海中で撮影した生物の写真30点を巡回して展示します。

撮影者は明新小学校教頭の

藤本正明さん(写真)。藤本さんは一昨年春に明新小に赴任後、周防大島の海の美しさに感動し、海中撮影を始めました。

瀬戸内海では珍しいサンゴ礁やユーモラスなカエルアンコウ、小魚の大群など貴重な

写真が盛りだくさん。「身近な海の美しさや生命の輝きを感じてもらい、環境について考えるきっかけになれば」と藤本さんは話しています。

ぜひ、ご来場ください。

■場所・日時(入場無料) /

・久賀総合センター  
3月4日(火)~10日(月)  
午前8時30分~午後5時

・橋総合センター

3月11日(火)~17日(月)

午前8時30分~午後5時

・周防大島文化交流センター

(平野)

3月18日(火)~24日(月)

午前9時30分~午後6時

※各会場とも初日は午後1時から展示します。

※大島地区では昨年すでに展示しているため、このたびは巡回しません。

■問い合わせ/社会教育課  
78-2205



第3回・田舎塾講演会

◆期日/3月9日(日)

◆講師/近藤一海氏

ながさき南部生産組合 代表

◆時間/

・講演会  
午後1時~2時30分

・質疑応答

午後2時30分~3時

◆場所/

八幡生涯学習のむら 八角堂

◆参加料/500円

◆定員/30人(先着順)

◆申し込み・問い合わせ/

NPO法人周防大島自然体感クラブ

(八幡生涯学習のむら内)

☎72-2601

元気ですか？  
お気ですか？

こうして 保健師です

はじめませんか？健康づくり皆さん、自分の標準体重と一日に必要なエネルギー量をご存知でしょうか？現在の体重は標準体重と何キログラムの差がありますか？

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

肥満は、1日の摂取エネルギーが消費エネルギーを習慣的に上回るにより起こります。内臓脂肪蓄積の指標となる腹囲1センチメートルの減少は、約1キログラムの体重の減少に相当します。一般に、体重を1キログラム減らすには、食習慣と運動習慣の改善で約7000キロカロリーの消費が必要となります。つまり体重1キログラムを1か月で減らそうとすると、1日約230キロカロリー減らす必要があります。

近年、町内でウォーキングに取り組んでいる方をよく見かけるようになっています。健康づくりへの関心が高まっている良い傾向です。ただ、ウォーキングをしているのに「なかなかやせない」という声もよく耳にします。例えば60キログラムの人が7000キロカロリーを消費するには、速歩(ややきつい)を1時間(180キロカロリー)行くと、39日を要します。「ややき

周防大島町保健師

井上奈美

(東和保健センター)

つい」とは、ちよつと息がはずむが笑顔が保てる、10分程度運動するとすねに軽い筋肉痛を感じるといった強さです。

運動をすることは、消費エネルギーが増えて身体機能が活性化することにより、糖や脂質の代謝が活発になり、内臓脂肪の減少が期待できます。その結果、血糖値や脂質異常、血圧の改善により生活習慣病の予防にもつながります。また運動のみだけではなく、食事によるエネルギー摂取量の減少を併用することで、より効果的に体重や内臓脂肪量を減少させることができます。

平成20年度から40~74歳の方を対象に、国保、健保、共済などの各保険者が実施主体となり、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)対策を取り入れた新たな「特定健康診査(特定健診)・特定保健指導」が始まります。詳しい内容は後日広報等でお知らせする予定です。

これを機に、まずは「自分の食習慣や運動習慣を振り返る」健康づくりの第一歩を踏み出してみませんか？  
※「健康づくりのための運動基準2006」を参考。この運動指針では、健康な成人の方を対象としているため、体力には個人差があり、適正な運動の強さが異なります。