

お元ですか？

ごうは 保健師です

若い頃に比べて体重は増えていませんか？

暑い日が続きますが、いかがお過ごしですか。薄着になるこの時期は体型が気になりますよね。実は、骨や筋肉、内臓などは20歳代で出来上がり、それ以降、身体を鍛えて増えた筋肉以外の体重増加は、主に脂肪だと言われています。脂肪は、体温を保つなどの役割を果たしていますが、必要以上につくと肥満となり生活習慣病を招いてしまいます。

● 2種類の肥満

肥満は、脂肪のつき方によって次の2種類があります。

「リング型肥満（内臓脂肪型肥満）」は、おなかの内臓の周りに脂肪がつく肥満で、動脈硬化が進行しやすく、生活習慣病になりやすいといわれています。

「洋ナシ型肥満（皮下脂肪型肥満）」は、皮膚の下にある組織に脂肪がたまる肥満で、動脈硬化との関連性は低いものの、睡眠時無呼吸症候群、関節痛などになるリスクが高くなります。

● 肥満の原因

- ① 食べ過ぎ
- ② 不規則な生活
- ③ 基礎代謝（体温や臓器の働きを維持するのに使われるエネルギー）の低下など

周防大島町保健師

富田 和子

（健康増進課 健康づくり班）

消費エネルギーに比べて摂取エネルギーが多いことで肥満となります。

「ほんの1杯」が太る習慣

「喉が渴いたから」と手軽にジュースを飲んでいませんか？

炭酸飲料や果汁100%飲料1杯200mlのカロリーは約100キロカロリー。朝晩1杯ずつ飲むと200キロカロリーとなり、毎日続けると約1カ月で1kg太り、1年後には10kg以上太ることになります。※人は7000キロカロリー余分に摂りすぎることにより体重1kg増えます。

● 肥満予防の1歩

① 自分の肥満度を知る
 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = 肥満度

判定	やせ	正常	肥満
肥満度	18・5未満	18・5～25未満	25以上

② 毎日体重を測定し、記録する（できれば、朝晩の2回）

③ 食品のカロリー表示を見る
 毎日食べているものや量、体重について振り返ってみませんか。

※町では、内臓脂肪に着目した特定健診を実施しています。ぜひ、健診を受け、自分の健康について確認して下さい。

安心のあるまち

防災行政無線

■問い合わせ 政策企画課
 ☎0820(74)1007

○ 戸別受信機の電池切れ

戸別受信機には停電を想定して、乾電池が入っています。

乾電池の残量が少なくなると、放送終了後に赤色の表示ランプが点滅し、「プツ、プツ、プツ」と警告音が鳴ります。

災害時の停電で避難情報を聞くことができないで避難が遅れてしまったという例が多いことから、電池切れを確実にお知らせするために赤ランプの点滅と音で知らせようになっています。

○ 音を止める

『緊急音量解除ボタン』を押すと、一時的に警告音を止めることができます。

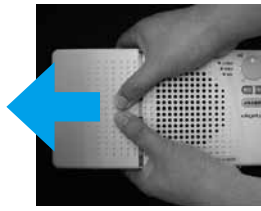
放送を受信すると再び警告音が鳴ります。

電池の交換方法

受信機の右側面のスイッチを切って、前面のふたを開け電池を入れ替えます。電池の交換が終わりましたら元に戻し、コンセントなどを確認してスイッチを入れます。前面の『乾電池』赤色のランプが消えて緑色のランプが点灯していれば電池交換の終了です。



② 単2の電池（アルカリ電池推奨）が4本必要です。



① 前面中央の「OPEN」の部分強く押して左へスライドさせます。