

CONTENTS

広報

ななほ

2010 No.73

10

● 目次

- 2 ひと人ヒト (谷口マサ子さん)
- 3 脱メタボのススム
- 6 まちづくり基本条例って何だろう?
- 8 ねんりんピック石川2010
- 10 情報ランド (お知らせ)
- 18 みんなの本棚/児童館へ行こう
- 19 イベント情報
- 20 広がれ!市民のわ/
市長コラム/市長談話室
- 22 市民相談
- 23 休日医療情報/不用品活用銀行
- 24 まちの顔
- 26 のとじまおつけ祭り/
わが家のアイドル

今月の表紙

9月20日、国の重要無形民俗文化財に指定されている「お熊甲祭」が中島地区で行われた。古くに朝鮮半島から伝わったとされるこの祭りでは、独特のリズムで鳴り響く太鼓や鉦(かね)の音が異国情緒を誘う。天狗の面をつけた「猿田彦(さるたひこ)」の先導で、高さ約20メートルの「裨旗(わくばた)」や御輿(みこし)が大勢の観光客などが見守る中、町内を練り歩いた。

毎年9月20日に行われていることから、別名「二十日(はつか)祭り」とも呼ばれるこの祭り。来年からは平日開催が数年続く。市内でも少子高齢化の進行が著しい中島地区において、先祖代々受け継がれてきた伝統あるこの祭りをどうつないでいくのか。課題は少なくないのではないだろうか。

ひと

ヒト



谷口 マサ子 さん 85歳 (伊久留町)

体の衰えは感じます。
だから、私は動きまわります。

「アスロン(健康増進センターアスロン・高田町。以下、アスロン)に通うのが楽しみであり、生きがいです」。そう話す谷口さんに若さの秘訣を尋ねると、「年をとると、だんだん動けなくなるので、自然と家から出なくなりがちです。でも私の場合は、動けなくなるから、逆にできるだけ動くようにしています」と返ってきた。

アスロンが完成した平成12年から通い始め、今年で丸10年。完成した当時は足が痛く、温泉を生かした健康増進施設ということでも、もしかしたら治るのではという期待を込めて通い始めたところ、しばらくすると不思議と足の痛みがとれた。またまたの偶然かもしれないが、それ以来ずっと通い続けている。週4回、自宅から自家用車を運転しアスロンへ。プールを利用しての水中ウォーキン

グを約1時間、その後は温泉につかり40分から1時間を過ごす。「自分が自分の世話をできれば、他の人に迷惑をかけなくても済む。自分が動けなくなると困るのは、結局自分自身。だから、自分に甘えず、自分で自分にムチを入れるようにしているんです。外に出ると頭(脳)も使いますしね」と驚くほど前向きだ。

同じく、オープン以来アスロンへ通う大津町の岡田美智子さん(78歳)も、「体と心の健康のために通っています。谷口さんなどの友達に会えるし、スタッフの人も親切にしてくれるので、ここに来るのが楽しみです」と声をそろえる。スポーツの秋を迎え、いつまでも体を動かし、楽しみを持ち続けることが長寿の秘訣なのだと言えられたようだった。

メタボ予防の第一歩は「特定健診」から！

「突然死のモト」となるメタボは、もはや他人事ではありません。

七尾市国保特定健診では、予備群も合わせ「3人に1人」がメタボに該当し、その割合も県平均に比べて高い状況です。

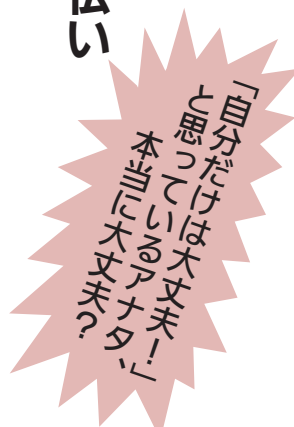
自覚症状がないまま進行する生活習慣病。

自覚症状の有無で健康を判断するのではなく、年に1回は必ず「特定健診」を受けて自分の健康状態を確認しましょう。



脱メタボのススメ

「特定健診(健康診断)」が、あなたの健康チェックをお手伝い



メタボになりやすい人はこんな人！

メタボを招きやすい生活習慣を送っていないかチェック ✓ してみましょう。

<p>☆腹囲が男性85 c m、女性90 c m以上 <input type="checkbox"/></p> <p>内臓脂肪がたまりすぎると、高血圧、高血糖、脂質異常などが起こりやすくなります。</p>	<p>☆お腹いっぱいまで食べる <input type="checkbox"/></p> <p>「もう少し食べたい」くらいでやめる習慣を。</p>
<p>☆間食を食べることが多い <input type="checkbox"/></p> <p>お菓子は身近に置かないようにし、どうしても食べたいときは量を決めて食べましょう。</p>	<p>☆朝食は食べない <input type="checkbox"/></p> <p>食事の間隔が開くと、体が危機感を感じ、エネルギーをよりため込もうとします。</p>
<p>☆1日の歩行時間が30分以内 <input type="checkbox"/></p> <p>日頃から意識してこまめに動きましょう。10分歩けば1,000歩ほどの目安です。</p>	<p>☆外食やインスタントが多い <input type="checkbox"/></p> <p>単品メニューよりも定食メニューを選び、野菜が少ない場合は追加しましょう。</p>
<p>☆お酒をたくさん飲む <input type="checkbox"/></p> <p>適量はビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、ワインならグラス2杯、焼酎(25度)なら0.5合程度に。週2日は休肝日を。</p>	<p>☆たばこを吸う <input type="checkbox"/></p> <p>禁煙にはニコチン代替療法、禁煙外来の受診、吸いたくなったら散歩や軽い運動で気分転換を図るなど自分にあった方法を。</p>

いかがでしたか？チェックが一つでもついた方は、生活習慣の改善が必要です！まずは特定健診を受けて自分の健康状態を確認しましょう。生活習慣の改善は、市の保健師・管理栄養士がサポートします！

← 「脱メタボ実践」については次のページへ