

# 町長の今日



3月7日、NPO法人九州ラーメン党災害救援活動出発式であいさつをする住永町長

2月16日から3月15日までの

## 主な動き

### 2月

- 16日：益城町南園会総会
- 17日：木山弾正祭保存会総会
- 18日：益城町及び御船町中小学校組合議会定例会  
益城町及び御船町中小学校組合議会議員視察研修（～19日まで）
- 20日：熊本空港ビルディング株式会社取締役会  
民生委員児童委員協議会例会  
国民健康保険運営協議会  
ロアッソ熊本2013年シーズン壮行会
- 22日：産業廃棄物協会宇城支部不法投棄撤去作業出発式  
定期監査報告  
益城・嘉島・西原環境衛生施設組合議会定例会
- 23日：まちサポ登録団体活動発表会
- 24日：町内一周駅伝大会
- 25日：御船地区衛生施設組合正副管理者会議  
御船地区衛生施設組合議会定例会  
高遊原南消防組合議会定例会
- 26日：課長会議
- 27日：グランメッセ熊本評議会  
県後期高齢者医療広域連合監査
- 28日：社会福祉協議会退職辞令交付・全員協議会  
福田校区区長会囲炉裏端交流会

### 3月

- 1日：社会福祉協議会辞令交付・課長会議  
中央ブロック消防広域化協議会
- 2日：初市ゲートボール大会開会式
- 3日：初市グラウンドゴルフ大会開会式・来賓挨拶  
益城町及び御船町中小学校組合立袴野小中学校閉校式
- 5日：町議会定例会
- 6日：町議会定例会・熊本経済レセプション
- 7日：NPO法人九州ラーメン党災害救援活動出発式  
町議会定例会
- 8日：町議会定例会
- 9日：木山中学校卒業証書授与式
- 10日：宇城・上益城地区合同入隊激励会  
御船高等学校同窓会益城支部総会
- 11日：町消防団「消防庁長官表彰旗」受章報告  
町議会定例会
- 12日：町議会定例会
- 13日：辞令交付（監査委員）
- 14日：町健康づくり推進協議会
- 15日：町高齢者表彰ゲートボール大会  
町シルバー人材センター報告会

## ●生活習慣病と主要な死因

生活習慣病とは、毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。日本人の主要な死因である、がん、心疾患、脳血管疾患は代表的なものです。特に注目されているのが、心筋梗塞や脳卒中などの心血管病のリスクが高まるとされているメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）です。

## ●メタボリックシンドローム

国の施策として40歳以上を対象にメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査の実施が義務付けられました。異常が見つかった人には、特定保健指導が行われています。

## ●成人病から生活習慣病へ

がんや心疾患、脳血管疾患が「成人病」と呼ばれていたころは、病気を早

## かしこい消費者

健やかなくらし

## 生活習慣病を予防するには

熊本県消費生活センター ☎383-0999  
 役場住民生活課 消費生活相談窓口 ☎286-3111 内線111・112  
 消費者地域相談員 遠山美智子 ☎286-4125 大塚慶子 ☎286-4792  
 冨田セツコ ☎286-6525 吉村静代 ☎286-5914

く見つけることが主眼でした。しかし生活習慣を見直し、病気になる前の段階で予防しようという考え方が主流となってきました。医学的には病気とはいえないが、内臓脂肪型肥満や血糖、血圧、脂質などに軽度な異常がみられるケースととらえ、生活習慣を改善することにより、病気への進行を抑える「つまり、原因となるものを食い止めていこう」というものです。

## ●予防のための「一無、二少、三多」

一無（いちむ）―無煙（禁煙）  
 ニコチン、タール、一酸化炭素は「たばこの三悪」とされ、悪影響を及ぼします。喫煙は、動脈硬化やがんを引き起こす大きな危険因子なのです。

## 二少（にしょう）―小食、少酒

食事は規則正しく取り、腹七、八分目にとどめ、栄養のバランスを考慮し

ましよう。そして第6の栄養素とされる食物繊維をしっかり確保したいものです。

またお酒は、飲める人でもアルコール換算で1日20g（日本酒で1合程度）までが適量だということを理解し、節酒を心掛けます。

## 三多（さんた）―多動、多休、多接

運動不足になりがちな今日、からだを多く動かす多動を欠かしてはなりません。そして、しっかり休養（睡眠）を取り、たくさんの人、多くのこと・物に接する生活を実践し、ストレスをため込まず、よい趣味を育み、創造的な生活をして、社会的な存在感を享受するようにしましょう。

「二無、二少、三多」を実践して生活習慣病を予防しましょう。

（国民生活センター発行「暮らしの豆知識」より）