

◆食べ過ぎに注意！栄養のバランスを忘れずに

◎エネルギーの取り方に注意

食べ物などで取ったエネルギーは、運動などで消費されずに余ると脂肪となって体に蓄積されます。腹八分目を心掛け、ゆっくりよくかんで食べましょう。また、朝食を抜いたり、夜遅くに夕食を取ると太りやすくなるので避けましょう。

◎野菜をたっぷり

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で低エネルギーな食物です。緑黄色野菜を130g、その他の野菜を220g、合わせて350gを目安に取りましょう。

◎塩分は控えめに

塩分の取り過ぎは、高血圧や動脈硬化の原因です。1日10g未満を目標にしましょう。料理の味付けは、素材本来のおいしさを活かした味付けにします。汁物はだし味をきかせ、野菜など具たくさんにしてみそを少なくするなど、上手に減塩しましょう。

◎脂質や糖分に気を付けて

脂肪として体に蓄積されやすい甘いもの、脂っこいもの、果糖が多い果物などの食べ過ぎに注意しましょう。調理法も揚げる、炒めるより、網焼き

や、蒸したり、ゆでると油の量が少なくなります。

◎栄養バランスを考えた外食

外食メニューは、高エネルギーで栄養バランスも悪くながちです。主食、副菜、主菜のそろった定食を選んだり、単品なら野菜料理などの副菜を増やすと、全体のエネルギーも調整され、バランスが良くなります。

◎無理のない減量を

腹囲1センチは、体脂肪・体重に換算すると約1キロに相当します。これは、エネルギーにすると約7千キロカロリーにも相当するもので、これを消費するには大変な労力が必要になります。急激な減量は体に良くありません。1カ月で1キロを目標に、減量を始めましょう。自分にあつた運動も取り入れ、無理なく続けましょう。

保健のひろば

☎76-2111・内線1151 市市民部保健課



野菜などバランスの取れた食生活を

環境のみらい

☎76-2111・内線1137 市市民部市民課



犬の放し飼いはやめましょう

◆犬を正しく飼いましょう

最近、犬の飼い方をめぐっての苦情が寄せられています。他人の迷惑にならないように飼うのは、飼い主の義務です。愛犬の世話や管理をきちんと行い、迷惑をかけないようにしましょう。

◎放し飼いをしない

犬の放し飼いは人に危害を加えたり、他人の敷地にフンをするなどの迷惑をかけたり、交通事故の危険性があります。鎖などでつなぐか、オリなどの囲いの中で飼うようにしてください。散歩の時は、昼夜を問わず必ず引き綱などをつけて運動させましょう。また、鎖などが古くなって切れる場合がありますので、首輪や鎖などは定期的に点検しましょう。

◎フンの後始末は責任をもって

道路や路肩にフンがある、悪臭がするという苦情が寄せられます。散歩をする時は、スコップや袋などを持参して、フンは必ず持ち帰り、責任をもって適正に処理してください。

介護のココロ

☎76-2111・内線1184 市地域包括支援センター

今回は今年8月末現在の介護保険事業の状況についてお知らせします。

市内の第1号被保険者(65歳以上の人)は9,247人で、市の人口の約30%を占めます。このうち1,594人(約17%)が要介護認定を受けており、実際に介護保険サービスを受けている人は1,292人。市内の65歳以上の人の約14%がサービスを利用しています。この内訳は次の通りです。

▷デイサービスやホームヘルプなどの居宅サービスを受けている：815人(利用者の約63%)

▷施設に入所している：445人(〃約34%)

▷グループホームなどの地域密着型サービスを受けている：32人(〃約3%)

毎月、介護保険から約1億9千万円を給付しています。居宅サービス利用者1人当たり約8万7千円、施設入所者1人当たり約25万6千円が給付されています。保険料と税金で賄われている介護保険事業を通じて、これからも高齢者のお手伝いをします。

福祉 NETWORK

学びの窓

がっけい

新記録樹立を目指す小さなアスリートたちの熱き戦い



バトンをつないでゴールを目指しました(6年男子400mリレー)

陸上競技を通して、児童の親ぼくと相互の理解を深めようと、第5回八幡平市小学校陸上競技会は9月15日、市松尾陸上競技場で行われました。各競技で3位以上の入賞者は次のとおりです。(敬称略)

- 1000m ▽4年男子①佐々木詩音(大更)②大橋永遠
- 2000m ▽5年男子①北口義雄(松野)②及川達貴(平館)③田村村人(大更)▽5年女子①遠藤留里加(田頭)②齋藤陽奈(安代)③伊藤優菜(大更)▽6年男子①井上隆人(東大更)②佐々木隆人(大更)③大富直樹(柏台)▽6年女子①本宮満月②山口紗永③小山田李華
- 800m ▽5年女子①高橋りりか(寄木)②古川紗椰(松野)③青木咲里央(安代)▽6年女子①山本希歩(安代)②
- (柏台)③齋藤魁一(平館)③小野寺博紀(大更)③杣沢周平(松野)▽4年女子①齋藤彩花(安代)②美濃部春菜(田頭)②井上希望(田頭)②遠藤祈(寺田)▽5年男子①工藤勇太(寄木)②高橋照太(大更)②本間和也(渋川)▽5年女子①齋藤妃姫(大更)②高橋亜依(柏台)③田村菜摘(柏台)▽6年男子①工藤裕人(寄木)②佐々木大輝(大更)③山根省吾(安代)③工藤大拳(大更)③羽沢章吾(松野)▽6年女子①山口紗永(松野)②小山田李華(安代)③本宮満月(安代)

- ①山本希歩(安代)②
- 女子①高橋りりか(寄木)②古川紗椰(松野)③青木咲里央(安代)▽6年女子①山本希歩(安代)②



自己ベストに挑戦(6年女子800m)

- 1000m ▽5年男子①桜井瑠斗(大更)②又重来維(柏台)③高橋智希(松野)▽6年男子①遠藤大基(田頭)②遠藤陸玖(大更)③加藤大弥(大更)
- 800m ハードル ▽5年男子①佐藤達弥(安代)②高橋遼太郎(大更)③遠藤佑真(大更)▽5年女子①高橋亜依②伊藤彩夏(平笠)③藤田つぐみ(松野)③遠藤初音(安代)③工藤彩美(寄木)▽6年男子①田村亨太(田頭)②菊池翔(大更)③高橋雅人(大更)▽6年女子①田村奈々(平館)②阿部愛稀(松野)③山本希歩③武蔵華代(寄木)

- 走り幅跳び ▽5年男子①遠藤泰生(田頭)②瀬川光太郎(大更)③小山田美人(安代)▽5年女子①杣沢弓乃(松野)
- 吉田みどり(大更)③佐藤朱莉(田山)

- ソフトボール投げ ▽5年男子①中村成秀(平館)②吉田海(平笠)③吉田皇(田頭)▽5年女子①祖利目七海(寄木)②工藤彩美③吉川愛(柏台)▽6年男子①田村洋人(平館)②安保純哉(大更)③畠山智輝(寄木)▽6年女子①遠藤未来(寺田)②松村咲紀(渋川)③小山田実由(安代)
- 400mリレー ▽4年男子①大更②寄木③松野▽4年女子①安代②大更③田頭▽5年男子①松野②平館③安代▽5年女子①大更②安代③寺田▽6年男子①大更②寄木②安代▽6年女子①安代②大更③
- ②伊藤祐伎(柏台)③菊池穂乃果(平館)▽6年男子①井上隆人②工藤裕人③大富直樹▽6年女子①小原菜奈未(安代)②齋藤莉星(平館)③沢口千夏(東大更)
- 走り高跳び ▽5年男子①津志田祥稀(寺田)②工藤勇太②沢口順(平笠)②藤田幹也(大更)▽5年女子①高橋りりか②田村菜摘③畠山智帆(安代)③伊藤友夏(大更)▽6年男子①羽沢章吾②新坂純平(寄木)③小山田航(安代)▽6年女子①田村優衣(大更)②金野季姫(平館)③工藤紫乃(大更)

- ①大更②寄木③松野▽4年女子①安代②大更③田頭▽5年男子①松野②平館③安代▽5年女子①大更②安代③寺田▽6年男子①大更②寄木②安代▽6年女子①安代②大更③