

### 健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
10月10日(火)	9:00 ~ 12:00	献 血	広野町役場前
	13:30 ~ 16:30		広 野 火 力
10月11日(水)	(受付) 9:30 ~ 9:50	もぐもぐキッチン	保健センター
10月12日(木)	10:00 ~ 11:30	健康噛むカム学習会	保健センター
10月16日(月)	10:00 ~ 11:30	なかよしランド	保健センター
10月17日(火)	9:30 ~ 11:30	げんキッズ	児 童 館
10月18日(水)	(受付) 13:15 ~ 13:45	ポリオ予防接種	保健センター
10月24日(火)	(受付) 13:00 ~ 13:20	BCG 予 防 接 種	保健センター
10月25日(水)	9:30 ~ 11:30	健 康 相 談 会	保健センター
	13:30 ~ 15:30	機 能 訓 練	
10月26日(木)	(受付) 9:30 ~ 9:45	事 後 指 導 会	浜田地区集会所
10月27日(金)	10:00 ~ 13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
11月1日(水)	(受付) 9:30 ~ 9:45	事 後 指 導 会	折木地区集会所
11月6日(月)	10:00 ~ 11:30	なかよしランド	保健センター
		心 の 相 談 会	
11月7日(火)	(受付) 13:00 ~ 13:20	10 ~ 12ヶ月健診	保健センター
11月14日(火)	(受付) 8:00 ~ 10:00	追 加 検 診	保健センター

### メタボリックシンドロームとは……

肥満に加えて、高血糖・高血圧・高脂血を複数併せもった状態のことです。

ひとつの異常は軽くても、複数の危険因子が重なると**動脈硬化**を飛躍的に進行させてしまい心臓病・脳卒中など命にかかわる病気を起こす要因となります。



### 簡単ヘルシーメニュー料理

#### サンマときのこの南蛮漬け

- 【4人分】
- |     |                 |   |                 |
|-----|-----------------|---|-----------------|
| 材 料 | ●サンマ3枚おろし… 300g | A | しょうゆ…大さじ2       |
|     | ●生しいたけ…………… 80g |   | 砂糖……………大さじ1と1/3 |
|     | ●しめじ…………… 80g   |   | 酒……………大さじ2      |
|     | ●赤唐辛子…………… 少々   |   | 酢……………大さじ2      |
|     |                 |   | だし汁…大さじ2        |

- 作 り 方
- ①さんまは小骨を除いて1枚を3つに切る。
  - ②焼き網で①と長ねぎを焼き、生しいたけは半分にそぎ切りにする。ねぎは3cmの長さに切る。
  - ③パットに②を並べる。鍋に小口切りにした赤唐辛子とAを合わせて煮たて②にかける。ときどき上下を返して、1～2時間漬ける。

### 豆知識 あなたはメタボリックシンドロームではありませんか？

《診断チェック》  
1に加え、2～4のうち2項目以上該当するとメタボリックシンドロームと診断

**1 肥満チェック**  
●ウエスト径の正しい測り方●

おへその高さで測りましょう！  
ウエスト周囲径(おへその高さの腹囲)  
男性：85cm以上  
女性：90cm以上

- +2 血糖値チェック**  
空腹時血糖 110mg/dl以上
- +3 血圧値チェック**  
収縮期(最大)血圧 または 拡張期(最小)血圧  
130mmHg以上 または 85mmHg以上
- +4 血清脂質値チェック**  
中性脂肪 または HDLコレステロール  
150mg/dl以上 または 40mg/dl未満

動脈硬化を促進する

### ☆メタボリックシンドロームを予防・解消するには？

『運動』と『食生活』の改善を！

- 1、1日3食、腹八分目を心がけ、食べすぎない
- 2、アルコールはほどほどにする  
(1日に日本酒なら1合・ビールなら中ビン1本)
- 3、野菜をたっぷり摂る
- 4、週4～5日、1日30分はウォーキング、早歩きなどの有酸素運動をする
- 5、たばこはやめる
- 6、甘い物・間食を控え、寝る3時間前は食事をしない

健診の結果をみて、数値に注目してみましょう。相談がありましたら、保健センターまでご連絡ください。

お問い合わせ先 **広野町保健センター**  
☎27-3040

### 10月が納期の町税は

- 町 県 民 税 (3期)
  - 国民健康保険税 (4期)
- 納期限 10月31日(火)  
納期内の納税に心がけてください。

### ●町のすがた●

世帯数 1,828世帯  
総人口 5,601人  
(男) 2,773人  
(女) 2,828人

### ●人のうごき●

転入 14人  
転出 11人  
出生 2人  
死亡 4人

平成18年8月31日現在



### こんにちは赤ちゃん

名 前	親	住 所
大 森 羽 乃	誠	下北迫

(出生届出は14日以内に)【8月16日～9月15日】



### おくやみ申し上げます

名 前	享年	住 所
遠 藤 清	85歳	折 木
横 田 國 恵	60歳	上北迫
青 木 琴 子	82歳	上浅見川
齊 藤 ト キ	80歳	上浅見川

(死亡届出は7日以内に)【8月16日～9月15日】

# くらしの 情報

### ●休日当番医●

10月8日(日)	富岡クリニック	☎21-0333(富岡)
10月9日(月)	鈴木 医 院	☎31-0131(大熊)
10月15日(日)	根 本 医 院	☎28-0300(広野)
10月22日(日)	富岡中央病院	☎22-6560(富岡)
10月29日(日)	水谷消化器外科医院	☎22-3415(富岡)
11月3日(金)	高 野 病 院	☎27-2901(広野)
11月5日(日)	こんの内科クリニック	☎32-1700(大熊)
11月12日(日)	とみおか整形外科クリニック	☎21-1330(富岡)

### ●休日歯科当番医●

10月8日(日)	山村デンタルクリニック	☎34-3110(浪江)
10月9日(月)	常盤 歯 科 医 院	☎32-2038(大熊)
10月15日(日)	山 形 歯 科	☎34-4315(浪江)
10月22日(日)	蒲生 歯 科 医 院	☎25-2061(楮葉)
10月29日(日)	西原歯科クリニック	☎35-1599(浪江)
11月3日(金)	新妻 歯 科 医 院	☎32-7856(大熊)
11月5日(日)	柚原 歯 科 医 院	☎35-5381(浪江)
11月12日(日)	すずき 歯 科 医 院	☎27-4100(広野)

### ●水道修理当番店● 広野営業所 ☎28-0911

10月6日～8日	俣山忠設備工業	☎27-3311
10月9日～15日	北陽管工(株)	☎27-3419
10月16日～22日	俣吉田鉄工所	☎27-3241
10月23日～29日	俣山忠設備工業	☎27-3311
10月30日～11月5日	北陽管工(株)	☎27-3419
11月6日～12日	俣吉田鉄工所	☎27-3241



ジョシユのワンポイント英会話

スポーツなどの応援でよく「フレイフレイ！」って言うよね。実はこれ、英語です。

ふれーふれー！  
**Hooray!**  
フーレイ

★運動会で、応援するときによく聞く言葉。フレイフレイ…って陽気に声をかけ、盛り上げていきましょう。

