

本町の状況として、メタボ該当者の割合は男女ともに県と比較して低い傾向にあるものの、メタボ予備軍は特に女性で高い傾向にあります。



【問合せ】  
健康福祉課 健康増進係 電話 0241-62-6180

健康  
コラム

見直そう！  
生活習慣

生活習慣が引き起こす病

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に与える疾患のことを生活習慣病と言います。

生活習慣病には、糖尿病、高血圧、さらにはがん、脳卒中、心臓病などがありますが、初期には全く自覚症状がなく静かに進行していきます。そのため、何らかの症状が現れて気づいたときには、かなり病気が進行してしまっていることも少なくありません。

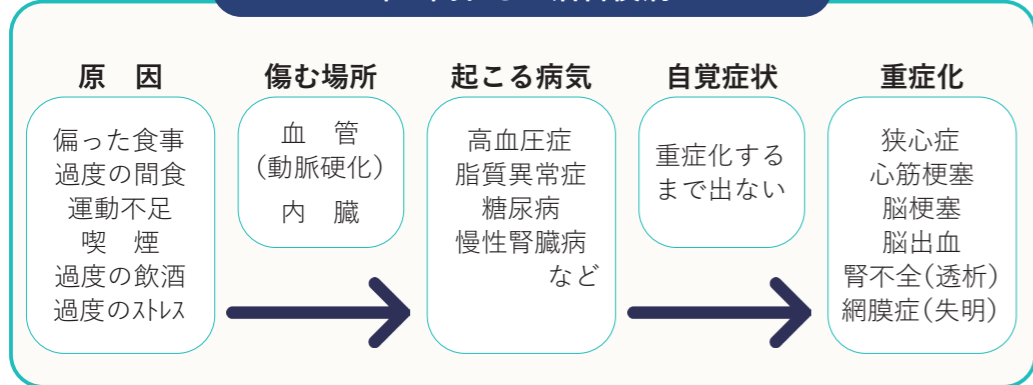
また、放っておくと、命に関わる心臓病や脳卒中などを発症し、たとえ命を落とすことにならなくても、後遺症のためにその後の生活の質を著しく低下させることとなります。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することが多いことから、早期に見発見するためには定期的に健診を受けることがとても重要です。また、なんらかの異常があった場合には、放置せずに生活習慣を見直し、予防していくことがその後の人生を大きく左右します。



保健師  
橘 千絵

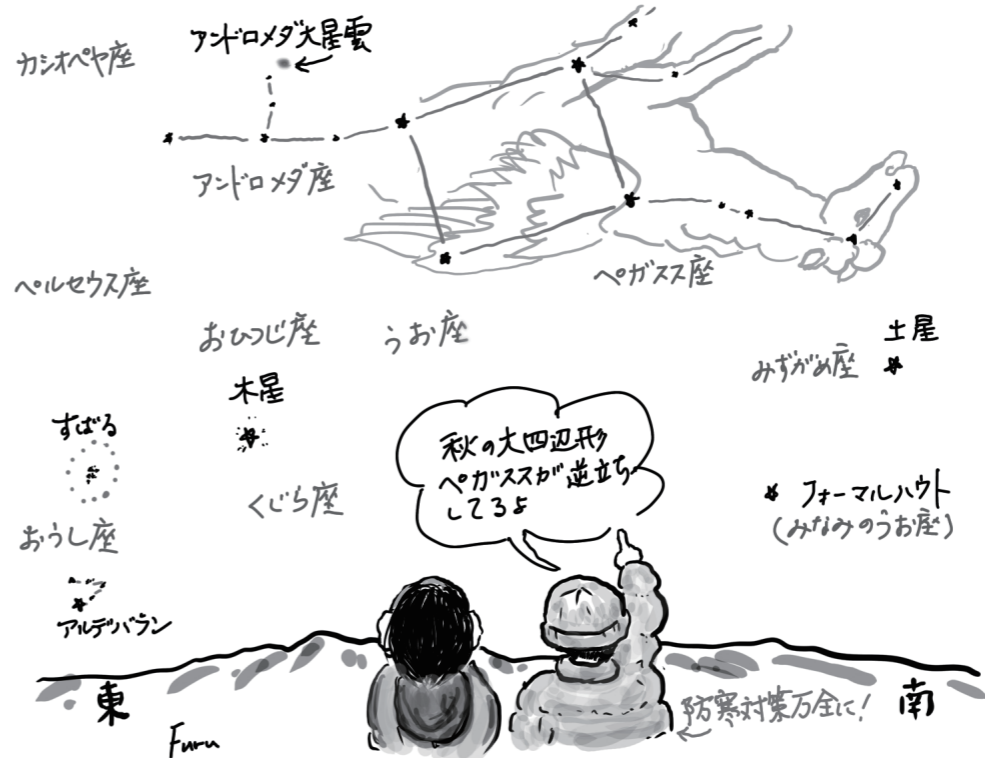
命に関わる生活習慣病



身体にいいこと始めよう！  
10個の習慣

- 野菜を初めに食べる。食後の血糖・脂質上昇を緩やかにして、脂肪のため込みを防ぐ。
- 自分にあつた食事量を知り、食べ過ぎない。
- ゆっくりよくかむ、早食い禁止。ゆっくり食べて満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐ。
- 朝は早めに起きて、1日3食規則的に食べる。欠食の多い食生活は、内臓の負担に。
- 夕食は眠る2〜3時間前までに済ませ、夜食は食べない。
- 間食は控えるために、だから食べない。
- 炭水化物のとりすぎに注意。米、パン、麺、芋類、菓子類、アルコール飲料、ジュースの摂り過ぎは動脈硬化の原因に。
- 塩分のとりすぎに注意。高血圧の予防のための摂取目標量は1日6g未満。
- 揚げ物や脂肪の多い食事を減らす。
- 適度な運動を習慣化しよう。筋肉の維持・基礎代謝アップで脂肪のため込みを防ぐ。

「星空浴のすすめ」へのご意見・ご要望はコチラまで 商工観光課 電話 0241-62-6200



秋の星空は明るい恒星が少なくちょっと寂しいのですが、ここ数年は2大惑星の土星と木星が割り込んで華を添えています。(2023年11月中旬の午後7時ごろのイメージ)

星空浴の  
すすめ

vol.7

秋の星空と  
2大惑星

秋の星空のランドマーク

「ま」秋のランドマーク「秋の大四辺形」を見つけましょう。大四辺形は夜空を駆ける天馬「ペガサス」の体です。ペガサスの頭の下に明るい2つの星があります。上の1等星「フォーマルハウト」です。大四辺形の東にひと際明るく輝く木星があります。さらに東には、小さな星のかたまりが見えます。「すばる」です。10月に亡くなった谷村新司さんの鼻を思い浮かべながら見てください。その下にオレンジ色の1等星が輝いています。アルデバランという恒星で、小さくVの字に並んだ星の1つで牡牛の右目にあたります。A Iさんのアルデバランを思い浮かべながら見てください。おうし座は冬の星座に分類されます。

肉眼で大星雲にチャレンジ！

「ア」アンドロメダ大星雲は約4等星。南会津の空なら望遠鏡を使わなくても、なんとか肉眼で見つけることができます。大四辺形の左上の星から左へ星2つたどり、さらに上へ暗い星を2つたどり、やや右上にボヤツとした光を

環が細くなってきた土星

「天」体望遠鏡で見ると土星には誰しもが感動するのではないのでしょうか。宇宙空間にボカンと浮かんだ不思議な天体の姿は神秘的です。

土星の環は約15年周期で見える傾きが変化します。

2025年3月24日、土星を真横から見るようになるため、環が一時的に見えなくなる現象が起こります。現在、土星の環はその環の消失に向けて徐々に細くなっています。来年の秋には串刺し団子のような姿に見えるでしょう。ぜひ現在の土星の姿を楽しんでください。



古川 晃(たじま天文同好会)

## 11・12月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
11月12日	馬場医院	0241-62-0141
11月19日	なかやクリニック	0241-67-2128
11月26日	伊南小野木クリニック	0241-73-2036
12月3日	館岩愛輝診療所	0241-78-8688
12月10日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
12月17日	朝日診療所（只見町）	0241-84-2221
12月24日	きむらクリニック	0241-62-5576
12月31日	佐藤医院（下郷町）	0241-67-2134

※午前中みの診察となります。ご注意ください。

### ■ えがおスタッフからのおすすめ

#### 【おすすめ図書】

うちに帰りたくない  
ときによむ本

監修 川崎二三彦  
絵 北原明日香



うちに帰りたくない「ぼく」とちよっぴり乱暴な「あいつ」が公園で出会い打ち解けていく中で、自分たちの置かれた環境を大人に相談する物語。児童虐待の問題を抱える子どもたちに、相談することの大切さを伝える絵本です。

#### 【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」  
（健康福祉課 子育て支援係内）

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

[egao@minamiaizu.org](mailto:egao@minamiaizu.org)



# すまいるだより

vol.

60

オレンジ色のリボンを広めよう

今月、11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン、ヤングケアラー認知度向上の集中取り組み期間ということもあり、街中を意識して見ると、あちこちでオレンジ色のリボンが描かれたポスターやニュースがあふれていることに気づきます。

児童虐待を予防する取り組みのシンボルマークであるオレンジリボンの活動は、栃木県小山市からスタートしました。

平成16年に3歳と4歳になる2人の兄弟が何度も何度も父親の友人から暴行を受け、橋の上から川に投げ込まれて幼い命を奪われるという痛ましい事件がきっかけとなっています。翌年、「カンガルーOYAMA」という市民団体が、2度とこのような事件が起これないようにという願いを込めて、子ども虐待防止を目指



してオレンジリボン運動が始まったのです。その後、NPO法人「親子支援のアン基金プロジェクト」が協力し、大きく育ててきました。子どもが暴力を受けて命を落とす事件は、1年間で60件近く起こっています。それ以外にも、周囲に相談する方法が分から

ないまま困っていたり苦しんだり、自分の環境を受け入れるしかないと思って生活している子どもが右肩上がりに増えている状況があります。

子どもの虐待防止は、児童相談所や町だけでは対応が間に合いません。

一人ひとりにできることは、まずは子どもの虐待について正しく知っていただくことになりす。そうすることで、虐待をしてしまう大人が抱えている苦しみが見えてくるようになります。

虐待は絶対にしてはならないことですが、一方で子育ての孤立に悩み、親や友人など相談できる人がいない自宅という密室で、暴力がエスカレートしていくことは容易に想像できます。

町では、私たち子育て世代包括支援センター「えがお」にいる保健師や心理士、保育士がいつでもお待ちしています。町では距離が近すぎて相談できないこともあるかもしれません。そんなときは、会津児童相談所の出張所である「南会津相談室」の子ども相談の専門家である心理判定員や家庭相談員に相談することも1つの方法です。自分が虐待をしてし

まうかもしれないと心配している人も、子育てで悩んでいる人を気にかけて心配している人も、その心配を外部の専門家に打ち明けてみてはいかがでしょうか。私たちもそんな相談しやすいまちを目指しています。

オレンジ色のリボンは、虐待を止めた人・しそうな人を責めるリボンではありません。「必ず助けるよ」というメッセージを表現しているリボンとして、この機会にぜひ多くの町民の方を知っていただきたいと思



#### 【子育てのご相談】

会津児童相談所南会津相談室

電話 0241-63-0309

### 栄養士監修コラム

## 今月の健康レシピ



### 今月の野菜

さつまいも

この時期、旬を迎えるさつまいもですが、最大の特徴は豊富な食物繊維です。さらに、ヤラピンという成分が排泄を助け、便秘を防いでくれます。皮に含まれるアントシアニンには抗酸化作用もあることから、皮ごと調理するのがおすすめです。

また、ビタミンCもみかんに匹敵するほど豊富に、しかも加熱してもこわれにくい形で含まれています。

#### 作り方

- 1 さつまいもは洗って皮つきのまま1cm角に切って水にさらし、人参は皮をむいて7mm角に切る
- 2 米としょう油・塩・酒・みりんを炊飯器に入れ、1合の目盛りに水を入れ、1をのせて炊く
- 3 炊き上がったらさっくりと混ぜ、器に盛り付けて黒炒りごまを散らせば完成

### さつまいもの 炊き込みご飯

栄養価(1人分)	
エネルギー	303kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	1.2g
炭水化物	65.8g
塩分相当量	0.8g



#### 材料(2人分)

さつまいも	80g	しょう油	大さじ1/2
にんじん	30g	塩	少々
米	1合	酒	大さじ1/2
黒いりごま	適量	みりん	大さじ1/2