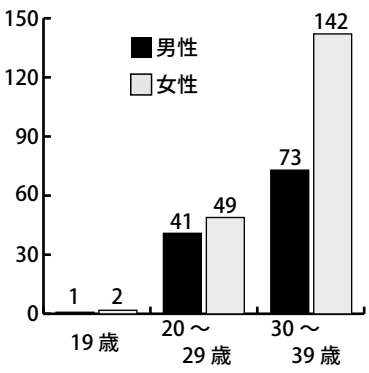


自分の体、チェックしていますか



24年度の受診者は308人で、年代別・男女別の内訳はグラフのとおりです。若い年代は、男性は勤め先で健診を受けている場合が多いと思いますが、どの年代でも女性の方が男性に比べ、受診者数が多い傾向にあります。

健診受診者の内訳

皆さんは今年度、勤め先や学校または町の総合健診で健康診査を受けましたか。普段病院にかかる機会の少ない若い人には、健康診査は自分の身体の状態を確認できるチャンスです。そこで、24年度に町が若い人（19～39歳）を対象に実施した健診の結果から、どんな点に気をつければ、より健康に過ごせるのか考えていきましょう。

脂質・血糖に注意！

健診結果をもう一度見てください。B判定やC判定はありませんか。実は健診を受けた人の約7割が、何らかの健診項目で注意が必要という結果でした。言い換えれば何も問題がなかった人は全体の3割しかないのです。

その中でも脂質異常（悪玉コレステロールが高い、善玉コレステロールが低い、中性脂肪が高い）や糖尿病に関する項目の異常（HbA1c）、血糖値、尿糖が基準値以上）が男女問わず多くなっています。それらはすべてメタボリックシンドロームの原因となる内臓脂肪型肥満につながります。以前にも同じ項目で注意が必要と言われたことがある人は、一度内科を受診することをお勧めします。

食生活を気にしていますか

手軽に食べられるファストフードや炭酸飲料を取りすぎていませんか。いつまでも今のようない食生活をしていては良くないといわかっていても、習慣化し

身体を動かす習慣をつけましょう

た食生活はなかなか変えることができません。体重（脂肪）を減らすには、今と同じだけ食べていては減りません。間食を1日2回している人は1回にする、毎日お酒を飲んでいる人は休肝日をつくる、まずは食事以外の余分な物を減らしてみましょう。また、野菜不足は体重だけでなく血糖値や脂質にも影響します。朝食に手軽に食べられるトマトを足す、外食が多い人はなるべく野菜が多いものを選ぶ、などできることから少しずつ始めてみましょう。

皆さん仕事や家事などで忙しい生活を送っている中で、あらためて時間をとって運動することは難しいと思います。しかし、日頃から身体を動かすことを意識すると、身近なところに行きやすいです。例えば体重70kgの人が20分歩くと、70kgの消費します。職場や家の階段をこまめに上り下りしていますか？近所に行くのにも車に乗っていませんか？カロリー

職場や学校などで健診を受ける機会がない人へ

25年度も福島県が県民健康管理調査の一環として実施する「既存健診対象外の県民に対する健康診査」を町の総合健診実施期間に合わせて実施する予定です。4月に意向調査票を全世帯に配布します。職場や学校などで健診を受ける機会がない人は、ぜひ受けてください。

▼相談・問い合わせ先

町保健福祉課 健康づくり業務
☎(62) 2115



大好きなパパ、ママと一緒に「ハイ、チーズ」

人見知りせず、いつもニコニコの獅琉くん。大亮さんは「病気をせず、元気に育ってほしい」、千佳さんは「パパのようにやさしい人になってほしい」と話します。

渡部 獅琉くん

平成24年8月生まれ
～小田
大亮さん・千佳さん夫婦の長男

最近、お座りができるようになった獅琉くん。体を使うことが大好きで、パパの大亮さんが支えて立たせると「ウー、ウー」と声を出して喜びます。その様子を見つめながら「よく寝返りをしては、戻れなくて泣いています」とママの千佳さんは笑います。

人見知りせず、みんなに愛嬌をふりまく獅琉くんは近所でも人気者。おじいちゃんもそんな獅琉くんが大好き。「よく2人で遊んでいます。歯がない者同士、仲良しなんです」と大亮さんは笑って話します。

よく寝て、よく食べて、すくすく成長中の獅琉くん。「もう少し大きくなったら、スキーやスノーボードに連れていきたいですね」。千佳さんは笑顔で話しました。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
☎(62) 2111

猪苗代そば紀行

Inawashiro soba travelogue

県道塩川猪苗代線沿いにある「手打ちそば処こがね」は、隣接する製麺工場の直営店。町が「蕎麦の里宣言」をする前から営業している、数少ないそば屋の一つです。そば粉は、北海道産や会津産のソバを石臼で毎日自家製粉。喉越しの良さを追求し、二八そばに仕上げます。老舗の伝統とノウハウが詰まった風味豊かなそばは、極上の喉越しと甘めのつゆが相まって、いくらかも食べられます。

おすすめは、大盛り2人前のボリュームがある「てんこ盛りそば（1980円）」。そばのおいしさを心ゆくまで堪能できる一品です。もちろん2人、3人でも食べられます。

乾麺などの土産品も豊富な同店では、手打ち生そばも販売しています（要予約）。

営業時間
午前11時～午後2時
定休日 木曜日（12月から3月までは毎週水、木、金曜日定休）
☎(62) 2207

手打ちそば処 こがね
（女将 橋本尚子さん）



「いろいろな麺がありますので、味わってみてください」と女将の橋本さん（左）



おすすめのてんこ盛りそばは、親子連れにも人気

