

平成18年 工業統計調査が行われます

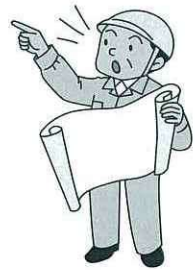
問い合わせ 本庁企画環境課情報政策係 ☎ (56) 2221

◆製造事業所の皆様へ 工業統計調査にご協力ください。

平成18年工業統計調査を12月31日現在で行います。

調査の実施にあたっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。

なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。



ゴミの分別にご協力ください

問い合わせ

本庁町民課生活衛生係 ☎ (56) 2222

総合支所住民課衛生係 ☎ (58) 7070

◆ペットボトル、白色発泡スチロール・トレイ類は分別をお願いします

平成18年4月から、ゴミの排出方法が変わり、プラスチック類、ビニール類、硬質プラスチック類についても燃えるゴミとして出すことができるようになりました。

以前より分別方法が簡単になったわけですが、最近、リサイクル可能なペットボトル、白色発泡スチロール・トレイ類も燃えるゴミ袋の中に混入しているのを見かけます。

ペットボトルは、衣類や靴、シャンプー容器などに、トレイは再びトレイなどに再生される貴重な資源です。今一度、「川根本町家庭ごみ収集カレンダー」をご確認いただき、正しいゴミの分別をお願いします。

また、ゴミの減量化及び再資源化にご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、本庁町民課または総合支所住民課まで、お気軽にご連絡ください。

知ってクする健康の話 ⑫

◆メタボリックシンドローム (内臓脂肪の蓄積) に注意!

生活習慣病といわれる主な疾患に、「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」などがあります。

これらの疾患は肥満(特に内臓に脂肪が蓄積した肥満)が犯人であると考えられており、内臓脂肪の蓄積によりさまざまな病気が引き起こされた状態を「メタボリックシンドローム」と呼んでいます。

身体のだの部分に脂肪がつくかによって、肥満は2つのタイプにわかれます。下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプが◆皮下脂肪型(洋ナシ型)肥満、内臓のまわりに脂肪が蓄積するタイプが◆内臓脂肪型(リンゴ型)肥満です。内臓脂肪型肥満は外見からはわかりにくいものの、ウエストまわりが男性では85cm以上、女性では90cm以上であれば疑われます。あなたは大丈夫ですか?

メタボリックシンドロームは日頃の生活習慣が密接に関係しています。

次のチェックリストであなたの日常生活を振り返ってみてください。

メタボリックシンドローム チェックリスト

- ①朝食を抜いたり夜遅くに食事したりと、食事が不規則になっている
- ②野菜不足や肉が多いなど、食事の栄養バランスが良くない
- ③ついつい食べすぎてしまう
- ④甘い食べ物やお菓子が大好きだ
- ⑤体重が増加傾向にある
- ⑥ほとんど運動をしていない
- ⑦残業が多い
- ⑧お酒を飲みだすと度を越してしまふ
- ⑨タバコを吸う
- ⑩親や兄弟(姉妹)に糖尿病や高血圧など生活習慣病の人がいる



生活習慣を少し改善するだけで内臓脂肪を減らすことができます。

日頃の生活を思い起こして、できることから改善していきましょう!

今月はメタボリックシンドロームについて前田保健師がご紹介します

