

連載 知ってトクする 元気になれる

健康アップ大作戦！

第10回 「ダイエット」をちゃんと知ろう！

日ごとに冬が近づいてくるのが感じられます。冬は、体が寒さから身を守ろうとして脂肪を蓄えるようになる時季ということをご存じですか？ そうなると「ダイエットを！」と考える人もいらっしゃるかもしれません。ダイエットについては、さまざまな情報があふれています。今月は「正しいダイエット」についてのコラムです。

□「ダイエット」の意味

「ダイエット」とは単に減量を意味するのではなく、本来は食事療法を指している言葉です。身体に見合った食事量に戻すことで、その人の体格に適した体重に持っていく、つまり健康的な体型に「戻す」ということです。ダイエットは決してやせることだけを意味しているのではありません。

□ダイエットの落とし穴

ダイエットは大半が減量を目的に行われます。よくあるのが「一品ダイエット」です。これは、特定の食品を取ることで減量できる、というパターンが多く、短期間で効果があったといった体験談も見かけます。しかし、食品に含まれる特定の栄養素などが減量に直接効果があるかどうかの科学的根拠は乏しいと言わざるを得ません。もちろん1食を食品1品と置き換えるのですから当然カロリーは低くなりますので、その結果やせることもあります。ですが問題は、その食生活をこの先もずっと続けていけるのか、ということです。その食生活を止めてしまえばまた体重も戻ってしまいかねません。また減量をうたったサプリメント類も、それだけで減量できるものではないことを知っておきましょう。

□正しいダイエット

最初に書いたように、ダイエットはあくまで「健康的な体型に戻す」ために、ある程度時間をかけて食生活を見直すことです。やみくもに減量や増量だけを目指し、不自然な食生活を送ると逆に別の不調を招くこともあります。また食事だけでなく、運動も含めた生活全体を見直すことも正しいダイエットには望ましいです。

まずはダイエットすることが必要なのかそうでないのかをきちんと見極めるためにも、年に1回特定健診を受診して、健康状態をチェックしましょう。

問合 保険年金課（市役所1階5番窓口）

★生活習慣病を改善しましょう
高血圧や糖尿病、がんなどの生活習慣病は、毎日の悪い生活習慣が積み重なって発症するものです。健康づくりのため、まずは毎日の生活習慣を見直しましょう。

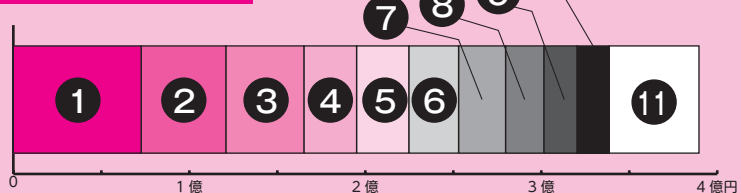
□食生活を見直しましょう
毎日の食事は健康と密接に結びついています。栄養のバランスのとれた正しい食生活を心がけ、以下の点に注意しましょう。

①動物性脂肪は控えましょう
②肉中心から野菜中心の献立に変えましょう
③食塩は1日男性9g、女性7・5g未満に抑えましょ

う
④カルシウムを十分にとりましょ
う
⑤お酒や間食は控えましょ
う
⑥適度な運動を心がけましょ
う
日常生活の中に積極的に運動を取り入れましょ。忙しい毎日の中で、運動時間をつくり出すのが難しい人には、いつでもどこでもできるウォーキングがおすすめです。今までも1日1000歩（高齢者は1300歩）多く歩くことを目標に、積極的にウォーキングに取り組んでみましょ。

問合 保険年金課（市役所1階5番窓口）

疾病別の医療費

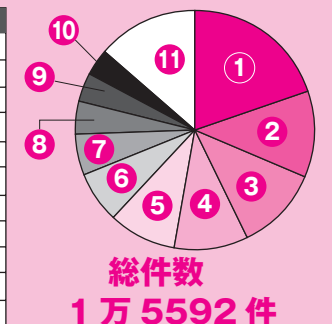


疾病の種類	具体的な病名	医療費
①循環器系の疾患	心臓病・脳卒中など	7261万7270円
②新生物	悪性新生物（がん）など	4813万8850円
③精神および行動の障がい	統合失調症など	4434万4670円
④内分泌、栄養および代謝疾患	糖尿病・甲状腺疾患など	2993万3490円
⑤筋骨格系および結合組織の疾患	関節症・神経痛など	2967万9420円
⑥腎尿路生殖器系の疾患	腎臓の疾患・膀胱炎など	2828万4070円
⑦消化器系の疾患	胃および十二指腸の疾患など	2670万2020円
⑧呼吸器系の疾患	ぜんそく・風邪など	2173万3070円
⑨損傷中毒およびその他外因の影響	骨折など	1881万6630円
⑩眼および付属器の疾患	白内障、結膜炎など	1833万8970円
⑪その他	—	5103万0960円

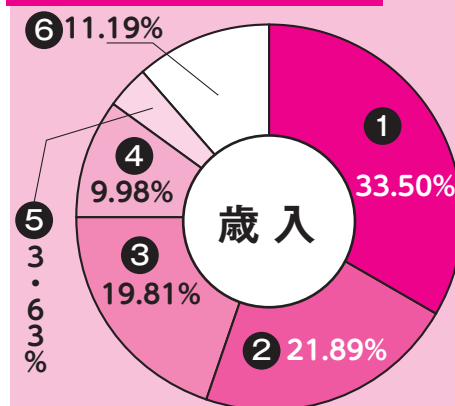
総費用額 3億8961万9420円

疾病別の件数

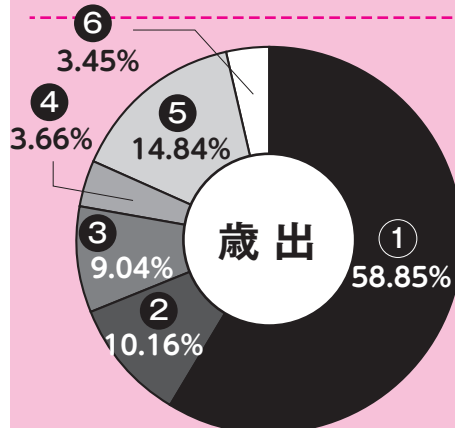
疾病	件数
①循環器系の疾患	3,101件
②呼吸器系の疾患	1,805件
③内分泌、栄養および代謝疾患	1,793件
④筋骨格系および結合組織の疾患	1,548件
⑤眼および付属器の疾患	1,434件
⑥消化器系の疾患	1,099件
⑦皮膚および皮下組織の疾患	844件
⑧精神および行動の障がい	715件
⑨感染症および寄生虫症	580件
⑩腎尿路生殖器系の疾患	559件
⑪その他	2,114件



国民健康保険の財政状況



科目	歳入額
①国・府支出金	27億5076.4万円
②国民健康保険料	17億9691.9万円
③前期高齢者交付金	16億2632.4万円
④一般会計繰入金	8億1914万円
⑤療養給付費交付金	2億9788.2万円
⑥その他	9億1842.7万円



科目	歳入額
①保険給付費	56億1715.1万円
②後期高齢者支援金	9億6982.8万円
③共同事業拠出金	8億6240.9万円
④介護納付金	3億4904.4万円
⑤前年度繰上充用金	14億1620.4万円
⑥その他	3億2917.4万円

ひとり当たりの年間医療費



適度な運動が大切です！

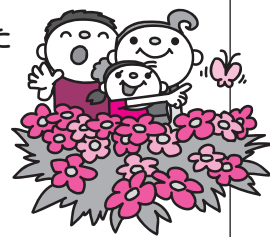


平成21年度 泉大津市の国民健康保険事業を分析

医療費トップは循環器系疾病

生活習慣を見直し健康な毎日を！





12月10日は「人権デー」。わたしたちみんなが等しく持っている権利、「人権」の大切さを理解していただくため、市では街頭啓発や人権啓発作品展など、下記の催しを行います。

12月10日は人権デーです。

12月4日～10日の「人権週間」に合わせ、人権の大切さを理解していただくため、市では街頭啓発や人権啓発作品展など、次の催しを行います。

●人権啓発作品展

内容 標語・ポスター・図画展示
日時 12月2日(木)～9日(木) 午前8時45分～午後5時15分
場所 市役所1階市民ロビー
【出展作品を募集します】
募集作品 標語(はがき)・ポスター・図画(サイズ自由)
なお、優秀作品は人権啓発作品展で展示します。

●人権街頭啓発

内容 啓発グッズ配布
日時 12月1日(水) ①午前8時～10時30分
場所 ①泉大津駅前・北助松駅前
②イズミヤ和泉府中店
●人権問題を考える市民の集い
内容 コンサート「激奏 魂の音、津軽三味線」出演 彩雅
Ⅰ部・じよんがらの律動 Ⅱ部・日本の風景 Ⅲ部・邦楽器のルー

ツを訪ねて Ⅳ部・フィナーレ
日時 12月11日(土) 午後1時30分～3時
場所 市民会館小ホール
参加費 無料
定員 150人(定員になりしだい締め切り)
申込期間 11月4日(木)～15日(月)
申込方法 人権啓発課へ電話(☎33・9208)。先着順
※一時保育の申し込み、およびその他問い合わせは、人権啓発課まで。

●特設人権相談所

特設人権相談所を開設します。
時間はいずれも午後1時～3時。
日時 ▽12月2日(木)：北公民館
▽3日(金)：南公民館 ▽7日(火)：男女共同参画交流サロン(にんじんサロン)
問合 人権啓発課(市役所1階1番窓口)
【人権問題で困ったら

人権擁護委員へ

本市には、法務大臣の委嘱を受けた次の6人の人権擁護委員が、月の第2・3・4水曜日、市役所1階市民相談室で相談に応じています(ただし、12月は特設人権相談所開設のため第2水曜日のみ)。人権問題でお悩みの人は気軽に

■らち被害者救出運動写真・パネル展

国民の間にひろくらち問題、その他北朝鮮当局による人権侵害問題についての関心と認識を深めることを目的に、毎年12月10日～16日までの1週間を「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」と定めています。市ではこれに合わせ、写真・パネル展を開催します。

らち被害者救出運動写真・パネル展詳細

日時 12月10日(金)～16日(木) 午前8時45分～午後5時15分
場所 市役所1階市民ロビー
問合 人権啓発課(市役所1階1番窓口)

■女性への暴力をなくすために…

全国一斉相談日が開設されます ひとりで悩まず、お電話を！

人権擁護委員は、夫・パートナーからの暴力や職場などにおけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為など、女性をめぐる各種の人権問題に積極的に取り組んでいます。

その一環として、「女性の人権ホットライン」を開設して相談に応じてきましたが、今回「女性に対する暴力をな

くす運動」期間中(11月12日～25日)の強化週間として、次の日時に全国一斉相談日を設け、専門の相談員がご相談をお受けします。

一人で悩まずにお気軽に電話をおかけください。

女性の人権ホットライン全国统一電話番号(☎0570・070・810)

日時 11月15日(月)～21日(日)

▷月～金曜日＝午前8時30分～午後7時 ▷土・日曜日＝午前10時～午後5時まで

問合 大阪法務局人権擁護部第三課(☎06・6942・9492)

▶人権デー／おやこ広場・児童虐待防止月間

Moco mocoでは、広い空間で子どもとゆとりをもって過ごせます。何かをしてもよいし、しなくてもよい自由で気楽な空間。ゆったりとした時間を過ごしてください。子どもの本も大人のの本もあります。耳寄りな子育て情報も！
開催日時 火～土曜日 午前10時～正午と午後1時～3時
(火・金曜日は午後1時～4時)
場所 市民会館・子育て支援ルーム
定員 各日先着25組
連絡先 ☎21・4085
②おやこ広場
カンガルーポケット
カンガルーポケットでは、遊びの場と同時に楽しいイベント

も随時開催しています。
開催日時 火・木曜日 午前10時～正午
場所 勤労青少年ホーム
定員 各日先着40組
※駐車場には限りがあります。
③おやこ広場まぎゅー・ぐるー
まぎゅー・ぐるー
では、遊びの場と同時に個別の子育て相談も受け付けています。
開催日時 月・水・金曜日 午前10時～正午と午後1時～3時
場所 和泉乳児院
定員 各日先着15組
また、毎週月曜日(午前10時～午後4時)にフリーダイヤル(☎0120・87・7830)による子育て電話相談を実施しています。
※駐車場はありま

11月は児童虐待防止月間です。

日々伝えられる深刻な子どもへの虐待のニュース。平成21年度に全国の児童相談所が児童虐待の相談に対応した件数は4万4,210件。10年前に比べ約3万3,000件増加しています。子どもへの虐待は、子どもの人権を侵害する行為です。

児童虐待とは

「児童虐待の防止等に関する法律」では、児童虐待を「身体的虐待(身体への暴力)」、「心理的虐待(言葉の暴力など)」、「ネグレクト(養育の怠慢・拒否など)」、「性的虐待(性的行為を強要するなど)」と定義し、学校や幼稚園、保育所などの職員に早期発見の努力を促し、すべての国民にも「虐待を受けたと思われる子ども」を発見した場合の通告義務を課しています。

虐待防止の輪を広げよう

本市では、子どもに関わる福祉、保健、教育、医療、警察などの機関からなるネットワークで、子どもが深刻な状況に陥る前に、子育てがづらい家庭に援助するなど虐待の防止に取り組んでいます。

虐待は、一部の専門機関だけでは解決できない深刻な問題です。未来ある大切な子どもたちみんなのために、児童虐待問題についての理解をよりいっそう深め、地域社会全体で、虐待の早期発見と予防に取り組みましょう。そこに、支援を求めている家庭があるとの認識が必要です。

「もしかして虐待？」と思ったら、次の機関にすぐお電話を。

※通告者の秘密は厳守いたします。

①泉大津市児童虐待防止ネットワーク事務局(児童福祉課 午前9時～午後5時15分 夜間・休日は、当直を通じて担当者につながります。)

②大阪府岸和田子ども家庭センター・児童虐待の相談(午前9時～午後5時45分 ☎072・441・0125 夜間・休日は☎072・295・8737)

③大阪府警察チャイルド・レスキュー110番(365日24時間受付 ☎06・6943・7076)

④児童家庭支援センター岸和田(365日24時間受付 ☎072・421・2000)

遊びに
おいでよ！

おやこ広場



せん。

④おやこ広場ふるーる

ふるーるは、4月にとれぞあ保育園のオープンに伴い開設した新しいおやこ広場です。
開催日時 月～金曜日 午前10時～正午と午後2時～4時

場所 とれぞあ保育園

定員 各日先着10組

※駐車場には限りがあります。

⑤おやこ広場たんぽぽ

たんぽぽは、泉大津市地域子育て支援センターが運営するおやこ広場です。
開催日時 火～金曜日 午前10時～正午 ※11月16日(火)～23日は休み
場所 北公民館
定員 各日先着12組

なお、おやこ広場では、専門学校、短期大学、大学生を対象に、保育スタッフとして活動していただけるボランティアも募集しています。

問合 ①～③は社会福祉法人和泉幼児院(☎33・2227、HP <http://www.nyuyouji.or.jp/>)、④とれぞあ保育園(☎33・3003)または児童福祉課(市役所1階11番窓口)、⑤は児童福祉課

相談事例

無料出会い系サイトに登録後、有料サイトへ誘導された。

無料出会い系サイトに登録後、メールが来てメール交換し、有料サイトへ誘導された。「お金がかかるのでやめたい」と断っても、何かと理由をつけてはぐらかされ、大量のメールが送られ、クレジットカードや現金振り込みなど数百万円の料金が発生し精神的に追いつめられた。

インターネットで知り合った
メール交換の相手を簡単に信用しない

「悩みを聞いて」「お金をあげる」「芸能人の悩みを聞いて」などといったメールを安易に信用しないで！

広報いずみおおつ4月号で「出会い系サイト」に係るトラブルについて注意喚起しましたが、その後もトラブルが増加しており、更なる注意喚起を行います。

◆悪質な「有料メール交換サイト」の手口の流れ

古いサイトや懸賞サイト、ゲームサイト※1SNSなどに登録↓提携サイト（目立たない場所に利用規約がある場合が多い）数社から広告メールが送信されてくる↓無料と書かれているサイトに登録↓「仕事の悩みを聞いてほしい」「会ったときにお金をあげる」「芸能人が精神的にまいっているのので悩みを聞いてやってほしい」「会ったときに料金を払う」などといったメールが送信されてきて消費者は信じてしまいメール交換↓すぐに無料ポイントがなくなり

◆メール交換料金をクレジットカード決済する仕組み例

出会い系サイト業者は海外決済代行事業者と契約し、海外決済代行事業者は海外の加盟店契約会社と加盟店契約を結んでいる。国内のクレジットカード発行会社（イシュア）と海外のクレジットカード会社（加盟店契約会社、アクワイアラー）は

NEW FACE!!

泉大津在住のかわいい
子どものスナップです。

元気でーあ！
おおつつこ

金田 有以ちゃん

かねだ ゆい

平成21年12月18日生

金田 大世ちゃん

かねだ だいせい

平成18年11月13日生

三場 ひまりちゃん

ゆば

平成22年4月28日生

保護者のこと

ひまちゃん☆ 元気に産まれてくれてありがとう！ ひまちゃんはパパとママの宝物です☆これからも秀磨お兄ちゃんと仲良くね！

（東助松町）

共同

男女がともに
自分らしく生きられるように…

きょうどうさんかく

参画

隠れ暴力に気づきましょう

直接体に加えられた暴力は目に見える暴力です。被害者にあざが残ったり、腕を骨折したりと目に見えるので、加害者は自分のしたことを明確に知り、悔い改めることもあるし、周りが気づくこともあります。

では見えない暴力とはなんでしょう。相手に暴言やさげすみの言葉を投げつけることが、見えない暴力です。被害者は不愉快になったり、落ち込んだり、悲しくなったり、怒りの感情をもったりします。気持ちは不安定になり心は深く傷つきます。見えない暴力のやっかいなところは、体に加えられた傷とは違い、時間が経過しても治癒しないことが多いのです。

そして、もうひとつ見えない暴力があります。卑劣で分かりにくいものが多いのですが、無視する、命令する、

コラム・にんげん

人間が人間らしく生きるために、すべての人が
等しく持っている権利、人権について考えるコラムです。

本

年10月に名古屋
屋市で生物多
様性条約第10
回締約国会議（国連地球
生きものの会議COP10）
が開催され、世界中で生
きものの環境をさらに守
ることが決められました。

我々が住む星、地球ができたのは約46億年前で、現在太陽系の中で液体の水を持つ惑星は地球だけであるといわれ、そこに生命が誕生したのです。人類が誕生し6500万年経ち、現在地球上の生物の頂点に立っています。人類は自然を人類生存のため、農作物の生産や森林の伐採など自己の都合のよいように自然を変化させ続け、今や地球上に69億人以上の人が住むまです。さらに「アメリカの国勢調査局と国連データからの

推計」によると世界の人口は一分に152人、一日で22万人、一年で8000万人増加して行くと推計しています。これは、人類が自然にうまく適応し、その恩恵を受けてきたといえます。

その恩恵の反面多くの生物が絶滅してきたことも明らかです。過去には一種類の生物が絶滅するのに100年、1万年かかっていたのが、今日ではわずか1年しかからないという試算があります。これは人類の活動が大きな原因といわれています。

人類が地球上の生物の頂点に立つまでは、恐竜が1億6500万年の間地球を支配していました。しかし、小惑星の衝突や氷河期の到来により絶滅したといわれています。

将来、人類が「絶滅危惧種」の対象とならないために、生物多様性を軽視することは、人類にとって許されることではないのです。「生ある者は必ず死あり（生者必滅）」という故事ことわざを肝に銘じ、我々人類は地球上に生を受けたものすべてに対し、常に感謝と敬意を払わなければなりません。

また、「驕る平家は久しからず」で地球上の生物の頂点に立っているという驕り高ぶりを捨て、謙虚に活動しなければならぬのではないでしょう