

連載 知くてトクする 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どうでない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よう

高血圧や糖尿病、がんなどの生活習慣病は、毎日の悪い生活习惯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

■生活習慣病を改善しましよう

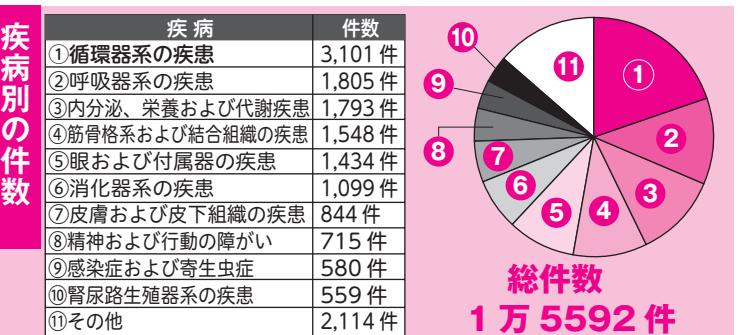
高血圧や糖尿病、がんなどの生活習慣病は、毎日の悪い生活习惯が積み重なって発症するものです。健康づくりのため、まずは毎日の生活習慣を見直しましょう。

□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

問合 保険年金課（市役所1階5番窓口）



かる平成21年度の医療費は68億4728万円となり、前年度との比較では率にして3・3%、金額にして2億1963万円の増となりました。

平成22年4月からは診療報酬の見直しもなされ、今後も国民医療費の増加が続くことが見込まれ医療費の伸びの適正化を図ることが重要な課題となつております。このため、国保加入者の皆さんには日々から食生活・運動・休養に十分心がけ、生活習慣病を予防し、心身ともに毎日を健康に過ごせるよう健康管理を延ばすことが大切になります。

ここでは、本市の国保財政や受診した疾病の状況などを表にしたもので、これらのデータとともに国保について考えてみましょう。

医療費・件数からみた疾病状況

本市の国保加入者はどのような病気が多いか、平成21年5月診療分を医療費と件数で見ると、特に循環器系の疾患を中心とする生活習慣病が多くなっています。

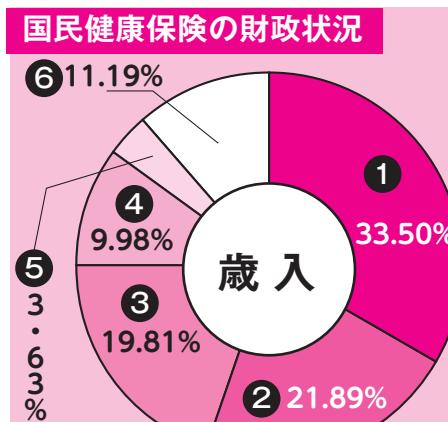
年振りに黒字となり、8185万円となりました。



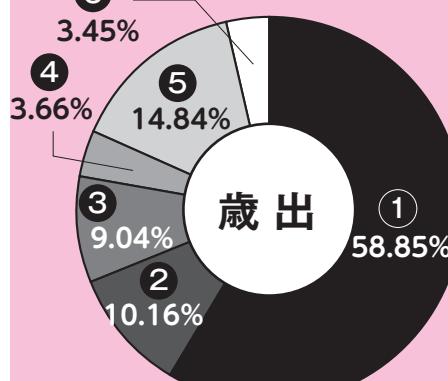
平成21年度 泉大津市の国民健康保険事業を分析

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!

国民健康保険の財政状況



**歳入合計
82億 945.6万円**



**歳出合計
95億 4381万円**



適度な運動が大切です!



▶人権デー／おやこ広場・児童虐待防止月間

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



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。

日時	12月11日(土) 午後1時30分
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）

ご相談ください。相談は無料で、秘密は守られます。

●藤原洋子（千原町2-17-6）

31・0195

32・417680

花野晃一（虫取町1-9-6）

32・4576

濱田秋一（助松町1-14-25）

32・1656

山田ミネ子（北豊中町3-15-1）

31・417680

辻川雅子（楠町東2-134）

21・0270

竿下利和（松之浜町2-132-19）

32・8989

●藤原洋子（千原町2-17-6）

31・0195

辻川雅子（楠町東2-134）

21・0270

竿下利和（松之浜町2-132-19）

32・8989

●藤原洋子（千原町2-17-6）



消費生活相談室

しょうひせいかそらだんじゅ

日常生活での商品の購入やサービス利用にともなうトラブル、契約などの問題を解決するためのページです。

Let's be
a smart consumer!

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。

相談事例

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。

相談事例

「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。

NEW FACE!! 泉大津在住のかわいい子どものスナップです。

元気でーす！
あおつっこ



妹だいすき♪ おにいちゃん
だいすき♪ の仲良し兄妹です
(*^▽^*)

保護者のひとこと

金田 大世ちゃん
かねだ だいせい
平成18年11月13日生

保護者のひとこと



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)

① 有料メール交換サイト利用は要注意！

国際ブランド会社のネットワークで結ばれており、海外を経由した取り引きが可能となっています。こういったケースに苦情が多く発生しています。

② 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

③ サイト業者がさくらを使っては、消費生活相談コーナー（金曜日の午後1時～4時）に金を取り戻すことは難しいのが現状です

出会い系サイト業者は海外決済代行業者と契約し、海外決済代行業者は海外の加盟店契約会社と加盟店契約を結んでいます。国内のクレジットカード発行会社（イシュー）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

すぐに無料ポイントがなくなります。

カード決済する仕組み例

◇メール交換料金をクレジットト

トの手口の例

◇悪質な「有料メール交換サイト」の手口の例

占いサイトや懸賞サイト、ゲームサイト※1 SNSなどに登録→提携サイト（自立たない場所に利用規約がある場合があります）

い）数社から広告メールが送られてくる→無料と書かれていたり、お金をあげる」「芸能人が精神的にまいっているので悩みを聞いてやつてほしい」「会つ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→

サイトに登録→「仕事の悩みを聞いてほしい」「会つ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で悩みを聞いてやつてほしい」「会つたときに料金を払う」などといつ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→

④ ワンポイントアドバイス

① 有料メール交換サイト利用は要注意！

② 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

③ サイト業者がさくらを使っては、消費生活相談コーナー（金曜日の午後1時～4時）に金を取り戻すことは難しいのが現状です

コラム・にんげん

人間が人間らしく生きるために、すべて的人が

等しく持っている権利、人権について考えるコラムです。

考え方・人権

本

年10月に名古屋市で生物多様性条約第10回締約国会議（国連地球

が開催され、世界中で生きものの環境をさらに守りき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69億人以上の人々が住むまでになっています。さら

に「アメリカの国勢調査局と国連データーからの推計】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、その恩恵を受けて生きることが決められました。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があります。生物が絶滅してきたことも明らかです。過去には一一種類の生物が絶滅するのに100年、1万年かかるっていましたのが、今日ではわずか1年しかからないうといふ試算がありますが、これは人類の活動が大きな原因といわれています。

かってはいたのが、今日ではわざか1年しかからないうといふ試算がありますが、これは人類の活動が大きな原因といわれています。

また、「騎る平家は久しくらず」で地球上の生物の頂点に立っているといふ騎り高ぶりを捨て、謙虚に活動しなければならないのではないでしょうか。

また、「騎る平家は久しくらず」で地球上の生物の頂点に立っているといふ騎り高ぶりを捨て、謙虚に活動しなければならないのではないでしょうか。

生物多様性：地球上には約3000万種の生き物がいるとされ、お互いに微妙なバランスを保っている。この豊かさが「生物多様性」といわれています。

ひと

生物多様性について

共同参画

男女がともに自分らしく生きられるように…

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、

決めつける、けなす、ほめない、話題をすり替えて問われたことに答えない、前に言ったことを忘れた振りをするなどして、相手に不安・当惑・自信喪失・自己不信などをすり込むのがそれです。相手から直接暴力を受けるのではないため、被害者は暴力を受けていることすら気づいていないし、もっと恐ろしいのは、加害者にも暴力を与えているという意識がないことすらあるのです。でも、これも暴力なのです。

「なぜ、毎日生きづらいのだろう、なにか心に引っかかりがある、腑に落ちない」と感じているあなたは、隠された見えない暴力を受けているのかもしれません。

見えない隠れ暴力も暴力だと知ってください。気づけば最大の防御となります。