



文化薫るまち、いずみおおつ。「泉大津市文化フォーラム」

# 聖徳太子の苦悩 なぜ飛鳥を離れて斑鳩へ？

「聖徳太子は存在しなかった」、「十七条憲法は後世の偽作だ」との説もある飛鳥時代の摂政、聖徳太子を取り上げます。有名な人物ながら伝説に満ちた太子の生涯。何に苦悩し、どんな政治を目指していたのだろうか。入場無料。定員 500 人(申し込み不要)。南海電鉄後援。問合 秘書広報課(市役所 4 階)



写真上／「聖徳太子像」部分(御物模写) 奈良国立博物館所蔵 写真下／斑鳩宮跡と推定されている夢殿(法隆寺東院伽藍) 奈良県提供

歴史の断面を古い地名や地理的面などから分析・解明する「歴史地理学」の第一人者。古代の歴史地理学研究が評価され、1942年奈良県三宅町生まれ。京都大学文学部史学科卒。同大学院博士課程中退。文学博士(京都大学)。追手門学院大学助教授、奈良女子大学教授、国際日本文化研究センター教授を経て、2005年から奈良県立図書館情報館長。人文地理学会会長などを務めました。

●6月9日(日)「聖徳太子は、何を考えていたのか」千田稔氏(奈良県立図書館情報館長)▽午後2時〜3時30分(1時間開場)▽テクスピア大阪テクスピアホール

994年浜田青陵賞(わが国の考古学の基礎を築いた浜田耕作氏を記念して岸和田市が選定)を受賞しました。近年、伊勢神宮は東南アジアの「日の神」(太陽神)信仰、不老不死を願う中国・道教の影響を受けて5世紀末ごろ成立したと発表し、ダイナミックな仮説が注目されました。「日本」「天皇」の呼称についてもそれぞれ太陽、北極星に関連のある二つの言葉は、皇極天皇(642年即位)のころ、連動して使われたと推定し、古代史のなぞに切り込んでいきます。

**十七条憲法は政治批判!**

また、日本書紀の詳細な分析から、聖徳太子(厩戸皇子)うまやどののみこの後世の呼び名)は、政争の渦巻く政治の中心地、飛鳥を離れて、斑鳩に宮殿を新設して碁盤目状の都市計画を行ったことが読み取れるといえます。その痕跡は、今も法隆寺周辺で見出せるそうです。十七条憲法は当時の政治への批判であるとも強調します。

聖徳太子は、斑鳩で仏教を背景にした理想的な国づくりを考えていた——千田館長は太子の悩みに思いを寄せます。

東日本大震災の教訓を踏まえ、避難ルートや避難場所など、自分の身を守る方法について確認していただくために、今後発生が予想されている東南海・南海地震などの海溝型地震による津波を想定して、次のとおり津波避難訓練を行います。

## 泉大津市で発生した気象警報は 携帯・PCなどで確認できます！

気象庁では、市町村ごとに気象警報・注意報を発表しています。泉大津市に災害発生のおそれがある場合、「泉大津市」と明示して発表しています。

### 泉大津市の気象警報・注意報の詳細な内容

#### ▷携帯電話から

◎国土交通省防災情報提供センター携帯電話サイトの「泉大津市の気象警報・注意報」  
<http://www.jma.go.jp/jp/bosaijoho/m/warn/area/106/331/27206.html>

◎おおさか防災ネット携帯電話サイトの「大阪府の気象警報・注意報」(府と府内市町村が共同運営)  
<http://www-cds.osaka-bousai.net/mobile/pref/MobileWarningJmaDetail.html>

#### ▷パソコンから

◎気象庁ホームページ「泉大津市の気象警報・注意報」  
<http://www.jma.go.jp/jp/warn/2720600.html>

ご確認ください。

テレビのデータ放送でも市町村ごとの気象警報・注意報の発表状況を確認できます。

なお、テレビやラジオなどで気象警報・注意報が放送されるときは、画面に表示できる文字数や読み上げ可能な文章の範囲内で伝えるため、「大阪府」あるいは「泉州」と放送される場合があります。

また、おおさか防災ネットの携帯電話向け防災情報メールサービスでは、利用登録すると泉大津市の気象警報・注意報が携帯電話にメール配信されます。[touroku@osaka-bousai.net]へ空メールを送信して手続きを行ってください。なお、登録料は無料ですが、メール受信などに係る通信料は必要です。

問合 大阪管区気象台予報課(☎06・6949・6303) おおさか防災ネットに関連する問い合わせは危機管理課(市役所 4 階)へ

### ■平成 25 年度 津波避難訓練対象地域(点線部分)



## 泉大津市 津波避難訓練を 実施します

6月23日(日)

左地図内の「訓練対象地域」内の住民の人は、防災行政無線の放送にしたがって、上條小学校へ避難してください。当日参加可能です。津波発生時の避難経路をそれぞれご確認ください。



訓練参加者は、同報系防災行政無線の拡声器から放送される避難指示に基づき避難を開始し、自宅から安全に避難できる経路の確認などを行いながら、避難場所になっている上條小学校に避難してください。避難完了後には、引き続き上條小学校で防災講演会も開催しますので、ぜひご参加ください。

なお、今回の津波避難訓練では、車いすを使った災害時要援護者避難訓練も行います。

**津波避難訓練について**

実施日時 6月23日(日) 午前9時〜11時

訓練想定 「午前9時に、紀伊半島沖で震源の深さ20km、マグニチュード8・4の海溝型地震が起こり、それにより津波が発生し大阪湾にも襲来」との想定

訓練対象地域 南海本線より西側かつ浜小学校横の堅川から北側の地域

側地域  
訓練参加者 訓練対象地域内の住民の人。当日参加も可。訓練放送により上條小学校へ避難してください。

避難場所 上條小学校体育館

内容

▽午前9時〜10時：津波避難訓練・車いすを使った災害時要援護者避難訓練・消防団による被害状況などの確認

▽午前10時〜11時：防災講演会「防災共育ーみんなで泉大津の防災力を高めようー」

講師 関西大学社会安全学部 助教 城下英行氏

訓練開始の放送は、同報系防災行政無線の拡声器を使用します

6月23日の津波避難訓練では、訓練対象地域に設置している同報系防災行政無線の拡声器にて、次のとおり訓練放送を行います。当日の放送は訓練ですので、間違えのないように十分ご注意ください。

放送日時 6月23日(日) 午前9時3分ごろ

放送範囲 南海本線より西側かつ浜小学校横の堅川から北側の地域

地域(および避難場所である上條小学校から放送)

ただし、風向などにより、これらの地域以外に聞こえる場合がありますので、十分ご注意ください。

放送内容

まず、訓練の予告放送が流れ、そのあと、サイレンが約5秒鳴ります。引き続き、次の内容の放送が2回流れます。

「訓練、訓練、訓練。こちらは、泉大津市災害対策本部です。午前9時3分大阪府沿岸に津波警報が発表されました。すぐに安全な場所に、避難してください。これは、訓練、訓練です」(繰り返す)

「以上で訓練放送を終了いたします」

このような放送が流れますので、津波避難訓練に参加されない人、および訓練地域以外の皆さんには、早朝よりお騒がせしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

問合 危機管理課(市役所 4 階)



# もっと減らそう！可燃ごみ

生ごみの8割は水分  
「水切り」を徹底すれば、ごみはもっと減らせます！



## 生ごみを減量するための3つのポイント

### ①濡らさない！

調理中に出る生ごみを「三角コーナー」や「排水溝内」に入れると、水分をたくさん吸って重くなってしまいます。野菜の皮などは、新聞紙を広げてその上で乾かしてから出しましょう。においもなくなり、「かさ」も減りますよ！



### ②絞る！

ごみ出しの前に「ひとしぼり」。たまった水分を、ぎゅっと絞って出しましょう。



手でぎゅっと絞ったり、ペットボトルの上部を切り取って水切りに利用してもOK。弱い力でも比較的簡単に水切りできます

### ③乾かす！

お茶がらやティーパックなどは水気を絞り、乾かしてから出しましょう。乾いたお茶がらやコーヒーがらは消臭効果もあるそうです。



お茶がらやティーパックなどは乾くとかなり重量がかわります。三角コーナーを傾けておくのも有効な水切り手段の一つです

その他にもファーストフード店などで購入した飲み物の氷は必ず捨ててからごみ袋に入れてください。また、引き続きティッシュペーパーやお菓子の箱など「雑がみ」の分別徹底にもご協力をお願いします。

平成24年度の家庭から出る可燃ごみの量は、1万1918トンでした。前年度は1万2134トンで、比較すると1・7%の減量となっていますが、可燃ごみの有料化以降2年が経過し、ごみの減量効果が鈍化傾向にあります。しかし、まだまだごみは減量することが可能です。今回は、生ごみの減量方法についてご紹介します。

生ごみの80%は水分です。生ごみの水切りを行うことで、ごみの減量や腐敗、悪臭を防ぐことができます。また、焼却する施設で効率よく焼却できます。市はごみの重量で焼却施設に「処理費用」を支払っています。水分にお金を払っているなんてもったいないと思いませんか？一人一日100g(じやがいも中1個分)の重量を減量できれば、1年間で約2800トン

の減量が可能です。ごみの重量に比例して、市が支払うごみの処理費用が変わりますので、市民の皆さんの「水切り」は、ごみ減量の方法として非常に重要です。そこで、生ごみの減量に有効な「水切り」に焦点を当て、簡単に取り組める方法を写真とともにご紹介します。

## 6月は環境月間 プレゼントあります！ 「環境展」を実施します！

ごみの減量や環境問題に関するパネルなどを展示する「環境展」を次のとおり実施します。お越しいただいた人には水切りネットをプレゼントします。

日時 6月10日(月)～14日(金) 午前8時45分～午後5時15分

場所 市役所1階市民ロビー

# フィリピン セブ島で英語を学びました！

We had studied ENGLISH in Cebu, Philippines.

向上心をもって応募した高校生・大学生の男女13人の研修参加者は、平成25年3月17日から25日の9日間にわたり、フィリピンのセブ島にある全寮制の語学学校に滞在し、英語力を磨きました。

グループレッスン、マンツーマンレッスンの様子



## 参加者一覧

Students  
(プロフィールは研修参加当時)

桶谷 昌宏 (16) (西港町) Masahiro OKETANI	加藤 瑛美 (18) (東助松町) Emi KATO
北野 美咲 (18) (池浦町) Misaki KITANO	小谷 侑美 (18) (田中町) Yumi KOTANI
坂本 英里佳 (16) (なぎさ町) Erika SAKAMOTO	辻本 佳菜 (18) (戒町) Kana TSUJIMOTO
中川 裕香子 (19) (池浦町) Yukako NAKAGAWA	中村 光華 (17) (西港町) Mika NAKAMURA
中村 若葉 (17) (東雲町) Wakaba NAKAMURA	二井 優花 (16) (虫取町) Yuuka FUTAI
森 美月 (16) (東雲町) Mizuki MORI	山本 雄太郎 (18) (松之浜町) Yutaro YAMAMOTO
横田 早耶 (19) (東雲町) Saya YOKOTA	



研修校であるMDL(写真右)。研修最終日にはセブ島観光も楽しみました

市では、国際化時代にふさわしい広い視野と感覚を持った人材を育成するため、「深喜人材育成基金」を活用し、青少年の海外派遣研修を行っています。24年度の研修校であるMDLは、日本や韓国、台湾などのアジア圏の学生に、第二の言語として英語を教える語学センターです。全寮制で、先生や各国の生徒たちとのコミュニケーションは24時間、すべて英語です。研修のスタートは、文法やス

ピーキングなどのレベルテスト。このレベルテストによって自分に合ったクラスに振り分けられ、マンツーマンやグループレッスンなど、授業は一日約8時間に及びました。授業終了後は、校内で他国からの研修生らと英語でコミュニケーションを楽しむなど、それぞれ充実した研修期間を過ごしました。「英語で他の国の人々と会話したいという気持ちが強くなった」「進路について考え、決意

する機会になった」「他の国の方と交流し、異文化に触れることで視野が広がった」などの感想をもらいました。研修生による研修報告は、市ホームページで公開中です。問合 企画調整課(市役所4階)



## 住民基本台帳の 閲覧状況を公表します。

住民基本台帳法第 11 条第 3 項および第 11 条の 2 第 12 項、住民基本台帳の一部の写しの閲覧及び住民票の写し等の交付に関する省令第 3 条の規定に基づき、下記のとおり公表します。  
平成 24 年度の住民基本台帳の閲覧は 6 件でした。内容については、下表のとおりです。  
問合 市民課（市役所 1 階 4 番窓口）

### ■住民基本台帳の閲覧状況（平成 24 年度分）

閲覧者氏名 (法人の場合は名称及び 代表者または管理者名)	閲覧事由（利用目的）の概要	閲覧年月日	閲覧に係る住民の範囲
㈱インテグリサーチ 代表取締役社長 井上孝志	2012 年度「旅行・観光消費動向調査」（一般統計調査）の対象者抽出（委託者：国土交通省観光庁参事官・観光経済担当）	平成 24 年 6 月 12 日 平成 24 年 6 月 13 日	◎東豊中町 1 丁目、2 丁目 ◎男女 85 件
一般社団法人 中央調査社 会長 中田正博	「テレビ視聴に関する調査」の実施のための対象者抽出（委託者：株式会社 野村総合研究所）	平成 24 年 6 月 6 日	◎神明町 ◎満 16 歳以上（平成 8 年 6 月末日まで生まれ）の男女 14 件
社団法人 新情報センター 事務局長 平谷伸次	生涯学習に関する世論調査（附帯：時事問題）の対象者名簿作成のため（委託者：内閣府大臣官房政府広報室）	平成 24 年 7 月 3 日	◎虫取町 1 丁目 ◎満 20 歳以上の男女 15 件
㈱日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木稲博	「生活意識に関するアンケート調査」（第 52 回）の対象者抽出のため（委託者：日本銀行 情報サービス局）	平成 24 年 9 月 19 日	◎曽根町 3 丁目、高津町 ◎満 20 歳以上（平成 4 年 10 月 31 日まで生まれ）の男女 15 件
㈱ビデオリサーチ 代表取締役社長 秋山創一	日本たばこ産業株式会社が実施する 2013 年「全国たばこ喫煙者率調査」の対象者抽出のため（委託者：日本たばこ産業株式会社 たばこ事業本部）	平成 25 年 1 月 10 日	◎助松団地 ◎大正 12 年 5 月 1 日～平成 5 年 4 月 30 日生まれの男女 20 件
一般社団法人 中央調査社 会長 西澤豊	「現代の生活意識に関する世論調査」実施のための対象者抽出（放送法第 20 条、81 条に定められた調査研究・世論調査のため） (委託者：NHK 放送文化研究所 世論調査部)	平成 25 年 1 月 23 日	◎我孫子 ◎満 16 歳以上（平成 8 年 12 月末日まで生まれ）の男女 12 件

## 春日墓地の使用者を募集します。

泉大津市、和泉市墓地組合では、次のとおり春日墓地の使用者を募集します。

募集区画は、返還のあった墓地を整備したもので、募集看板を設置した 7 区画です。整備の各区画などについては、大小さまざまで立地も違いますので、現地を十分ご確認のうえ、お申し込みください。

**申込資格** 平成 24 年 7 月 26 日までに住民登録をしている人で、直系 2 親等以内の親族または配偶者の遺骨があって、墓地のない人

**申込用紙交付期間** 7 月 2 日(火)～ 5 日(金) 午前 8 時 45 分～午後 5 時 15 分（区画の位置図は申込用紙交付時にお渡しします）

**申込期間** 7 月 23 日(火)～ 26 日(金) 午前 8 時 45 分～午後 5 時 15 分

**受付場所** 市民課

**募集区画** 全 7 区画（右上表参照。いずれか 1 つの区画に申し込みできます）

### ■春日墓地の募集区画と内訳

区画数	区画面積（巻石含む）	使用料
4 区画	1.5 ㎡ (1.5m×1.0m)	47 万 7,000 円
1 区画	0.9 ㎡ (1.0m×0.9m)	28 万 6,000 円
1 区画	1.3 ㎡ (1.0m×1.3m)	41 万 3,000 円
1 区画	1.17 ㎡ (1.3m×0.9m)	37 万 2,000 円

**使用料** 1 ㎡あたり 31 万 8,000 円（区画によって使用料が異なります）

**抽選** 申し込みが複数あった区画の使用者は、抽選で決定（8 月 8 日(木)に市役所で公開抽選予定）

**永代使用料の納付期限** 8 月 26 日(月)～9 月 3 日(火)

**使用開始日** 9 月 18 日(水)（使用許可証の交付日）から

**問合** 市民課（泉大津市、和泉市墓地組合事務局・市役所 1 階 4 番窓口）

## 外国人住民の皆さんにも 「住民基本台帳ネットワーク」が 運用されます！

市役所などでの手続きがもっと便利に！



7 月 8 日(月)から、外国人住民の人についても、住民基本台帳ネットワーク（※1）の運用が開始され、住民基本台帳カード（※2）の交付を受けることができるようになります。

住民基本台帳ネットワークの運用開始に伴い、住民票に住民票コード（※3）が記載され、7 月 8 日以降に市役所から外国人住民の人宛てに住民票コードを通知します。

※1 住民基本台帳ネットワーク（住民ネット）  
居住関係を証明する住民基本台帳をネットワーク化したものであり、全国共通の本人確認ができるシステムです。

※2 住民基本台帳カード（住基カード）  
表面に住所、氏名、生年月日、性別、顔写真が載った、本人確認として使える IC カードで、市役所への申請により取得することができず、発行手数料は 500 円です。

※3 住民票コード  
住民ネットにおいて全国共通の本人確認を行うために必要な 11 ケタの番号です。

住基ネット運用開始で次のようなことが可能に！

▽本市以外の市区町村でも本人の住民票の写しの交付を受けることが可能（住基カードまたは在留カードなどの提示が必要）

▽年金などの現況証明、各種資格の申請時に住民票の添付の省略が可能

▽住基カードに電子証明書を格納することで電子証明書による本人確認を必要とする e-Tax（国税電子申告）など、行政手続きのインターネット申請が可能

問合 市民課（市役所 1 階 4 番窓口）

## リサイクルに取り組んでいるお店 エコショップのご紹介



市では、ごみの減量・リサイクルに取り組んでいる小売店舗をエコショップとして認定し、ひろく市民や事業者へ認知していただくことで、環境貢献の意識高揚を図るとともに、環境にやさしいライフスタイルの実現を目指しています。平成 24 年度、エコショップ登録いただいたお店は 12 件です。今月は、第 5 弾として本市エコショップ登録店である「近商ストア 泉大津店（寿町＝☎22・8330）」のエコな取り組みを紹介しします。

### エコショップ登録店・近商ストア泉大津店の取り組み

#### ▷レジ袋削減への取り組み

お買い物時にマイバッグを持参し、レジ袋を辞退すると、お買い物合計金額がその場で 3 円引きになります。

#### ▷マイバッグ促進・レジ袋抑制運動に参加

市と協働した「マイバッグ促進・レジ袋抑制運動」に当初から参加し、ごみの減量や資源の節約および二酸化炭素の削減に積極的に取り組んでいます。

### ▷資源化物の店頭回収

ペットボトル・食品トレイ・牛乳パックを店頭で回収してリサイクルしています。



お買い物にはぜひエコショップをご利用ください。また、エコな取り組みをされている小売店は、市役所環境課にてエコショップ登録してください。

問合 環境課（市役所 2 階 21 番窓口）





# 図書館だより

推薦図書や新着本を紹介します。 ☎ 32・0562

開館時間 → 午前9時30分～午後7時（土・日曜日、祝日は午後5時まで）

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

6月のカレンダー  
…休館日

## 司書のおすすめブックス。



◆ えんそくおにぎり  
宮野聡子

今日は遠足の日。お弁当を持って山登りにいきます。

きみちゃんは大好きなおにぎりをお母さんと一緒につくることになりました。うまくにぎれるかな？



◆ 魔女のシュークリーム  
岡田淳

ある日、魔女に「いのち」をにぎられた動物たちがダイスケのもとにあらわれた。魔法をとくカギはシュークリームだという。動物たちに頼まれ、ダイスケは巨大なシュークリームを食べることに…。



◆ お金の話を13歳でもわかる  
佐々木かをり

「お金」ができたワケ、マクドナルドのビジネスモデル、ネットビジネスのもうけ方…。

お金と経済の仕組みを、超一流のプロたちが子どもたちのために語りおろした本。

Jリーグのビジネス、東京証券取引所の仕事についても聞く。

！ としよかんからのお知らせあれこれ。

### 01 新着一般書

- ◆ 軍神の血脈 高田崇史
- ◆ 月光蝶 月原渉
- ◆ シャーロック・ホームズ緋の家 A・ホロヴィッツ
- ◆ 快拳 白石一文
- ◆ よだかの片想い 島本理生
- ◆ 美都（みと）で恋めぐり 北夏輝
- ◆ 深海の夜景 森村誠一
- ◆ キアズマ 近藤史恵

### 02 新着児童書

- ◆ シバ犬のチャイ あおき ひろえ
- ◆ ゾウの家にやってきた赤アリ C・ヴァルフス
- ◆ はだかのサイ ミヒヤエル・エンデ
- ◆ ホーキのララ 沢木耕太郎

### ◆ 砂の上のイルカ R・セントジョン

- ◆ ぱんつくつたよ。 平田昌広
- ◆ ちいさなはくさい くだろなこ
- ◆ サークラスさっちゃん 藤本四郎
- ◆ だいすきだっこ ニック・ブランド

### 03 録音図書 CD

- ◆ 羅生門 芥川龍之介
- ◆ 源氏物語の魅力 瀬戸内寂聴

### 04 映画会

- 日時 7月6日(土) 午後2時～2時54分
- 銀河がマロを呼んでいるくおじやる丸スペシャル

### 05 おはなし会

- 日時 6月15日(土) 午後3時～(約30分)
- ※毎月第三土曜日の午後3時～

### 06 あかちゃんのためのおはなし会

- 日時 7月4日(木) 午前11時～(約60分)
- ※毎月第一木曜日の午前11時～

特別整理期間に伴う休館のお知らせ  
6月18日(火)～30日(日)  
蔵書点検・館内整理・図書館システム入替のため休館します。

なお、休館中は図書館システムは利用できません。また、休館に伴い6月16日(日)までは一人10冊まで借りることが出来ます。CD・カセットは通常通り2タイトルまでです。  
なお、休館中に本を返却する人は、ブックポストをご利用ください。また、CD・カセットはなるべく入れないでください。やむなくポストに返却する場合は、クッションのあるものにくるんで返してください。

## コラムのページ columns stand

ひと



考えよう・人権

一 昔前ですが、私は助産師として、就労していました。生まれてくる子どもにとっては、人生の第一歩（門出）であるとともに、両親にとっては健康で元氣な赤ちゃんが授かることと思っっているでしょう？

私は、5年の助産師経験の中で、低酸素脳症や手足が短く軟骨異形成で出生した子どもと当時の母親の姿から障がい受容について学ぶことができました。

ある母親は、出生後数時間で子どもの異常について告知され、保育器に入っているわが子と面会し、泣き悲しむ姿を見ました。数日後には涙を浮かべわが子をずっとながめ、数か月後には、「頑張ろうね」と語りかけていました。そして、わが子と共に退院しましたが、

スタッフは、母子ともに社会生活に一日でも早く適応されることを願っていました。

子どもに、先天性障がいがあると告知されてから、子どもの障がいを受容し、積極的に生活していくまでの間の経過をIショック。II否認。III悲しみ・怒り・不安。IV適応。V再起。とされています。ショックで行動が停止し、心を閉ざしてしまいう状態から生活を送る中で障がいを認めたくないという思いを抱き「これは夢の中のことであり、現実ではない」と否認。しかし現実障がいがあることを怒り「なぜ、私の子どもが…」という思いとなります。この様な感情的に混乱した苦しい状況の思いを経て事実を受け入れ、障がいのある子と共に生活していこうという再起の状態になります。

## 共に生活できる社会へ

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。

なります。

しかし、これらの感情の変化は、子どもの障がいの種類・程度、母親の性格、家族関係、母子を取り巻く社会環境により変わってきます。また、一度受容したとしても、子どもの成長の節々で、現実を目の当たりにして、感情が揺れ動くことが多々あります。

私たちはこの様に母親（保護者）は絶望と希望の感情を抱きつわが子のために奔走していることを念頭に、障がい児（者）への偏見をなくし、障がい児への支援と母親への精神的支援も含め、共に生活できる社会が早く実現できることを願っています。

※参考文献 稲浪正光他3名 1994 障害児を育てる親のストレスについて、特殊教育研究 32(2)、11・21

コラム 知ってトクする 元気になる

## 健康アップ大作戦

## 脱メタボで節約できる??

あなたの健診の結果通知に、「メタボリック症候群（以下メタボ）基準該当」もしくは「メタボ予備群該当」という言葉がありますか？ メタボから脱出しないままでは、将来支払う医療費が多くなるかもしれません？

### ■メタボじゃない人よりも高い！

メタボは正式には「内臓脂肪症候群」と言います。メタボの状態では、たまりすぎた内臓脂肪から高血糖や高血圧を引き起こす物質が出るため動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞を発症する危険度を上げてしまいます。

ある研究では、肥満・高血糖・高血圧・脂質異常の4つのリスクが重なっているほど心疾患の発症率が高くなり、リスクが3～4つ（＝メタボ）の人はリスクがない人と比べて、心疾患の発症率が35.8倍も高いという結果が出ています。また、厚生労働省の2010年度の調査では、

メタボの人はそうでない人よりも、年間で8～12万円多く医療費がかかっていたことが分かりました。

### ■メタボを脱出するために

健診でメタボやその他の生活習慣病のリスクがあった場合、医師や保健師、管理栄養士といった専門のスタッフによる生活習慣改善サポート（特定保健指導）を受けることができます。内臓脂肪がたまるのは、普段の生活のなかで栄養や運動のバランスが乱れ始めているため。特定保健指導は、状況に応じた具体的な改善方法や励ましなど、個別のアドバイスで脱メタボを目指す人を支援するものです。健診後に特定保健指導の案内が届いた人は、ぜひ利用して脱メタボを達成し、身も心も軽くなりましょう！