

食事や運動、休養から始めよう

生活習慣病の予防

長寿大国ニッポン

昨年の日本人の平均寿命は女性の場合で85歳を超え、日本は世界一の長寿国となつていいます。人生の中で、介護や介助の必要なく元気に暮らせる期間を健康寿命と言います。長寿国の日本は健康寿命が意外に短く、多くの方が加齢とともに増えていく病気に悩んでいます。

生活習慣病とは

健康を損なう原因の多くは、生活習慣にあります。生活習慣病はその名の通り、日々の良くない生活習慣の積み重ねから引き起こされる病気です。主なものとして、がん・心疾患・脳血管疾患があります。その怖さの一つに、自覚症状がなく病気がかなり進行するまで気付きにくいことが挙げられます。そのため、定期的に健康診断を受けて、異常や変化がないかチェックすることが大切です。

健診の上手な活用

定期健診には、各種がん検診

実践していますか？ 良い生活習慣

生命や生活の質を脅かす生活習慣病の半分以上が、がんや心臓病、脳卒中であり、病気になるといううちから心掛ければこれらの発症を抑えられます。食事や運動、休養、日常生活などの面から始めてみましょう。

【食事】

エネルギーの取り過ぎに注意しましょう
塩分は控えめにしましょう
野菜を多く取りましょう。

【身体活動・運動】

歩くことから始めましょう。

家事（掃除・雪かき・保育・買い物・犬の散歩など）を小まめに行いましょう。

【節度ある飲酒】
多量飲酒が招く病気は身体的、精神的問題の悪化となります。飲むなら適量にし、休肝日を守りましょう。

【禁煙】
たばこを吸うことにより、脳卒中や心筋梗塞などの危険性が高くなります。また受動喫煙でも循環器疾患は悪化します。禁煙を目指す方は、たばこをやめるきっかけを大切にしましょう。

【休養】

ストレスをためないようリラクゼーションできる時間を設けて気分転換を図りましょう。睡眠を十分に取って翌日に疲れを残さない工夫も大切です。

【良い生活習慣で健康をつくっていきましょう】

日常生活で気を付けるポイントを知って、悪い生活習慣を少しずつでも改善するように心掛けていきましょう。



むし歯のない3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてもらいました。



菅原 空くん
「冷蔵庫にジュースを入れていません。食後は水や麦茶を飲んでます」



千葉 叶翔くん
「お菓子が好きですが、朝・晩の仕上げ磨きを欠かさずやっています」

◎むし歯予防を指導

乳幼児健診では、1歳児、1歳6カ月児の保護者の方に、歯科についての集団指導を行っています。1歳児では歯科診療所の金沢先生が、歯についてやむし歯予防について指導し、1歳6カ月児では在宅の歯科衛生士が、おやつを取り方やブラッシングの仕方について指導しています。

民間ができるまちづくりを考えましょう！ 「まちづくり懇談会」を開催します

平泉商工会と平泉町では、昨年度開いた「まちづくり懇談会」と「まちカンコン平泉」の成果を踏まえ、引き続き広く町民の皆さんがまちづくりに対するご意見を交換できる場として、本年度もまちづく

り懇談会を開催します。今回は看板の議論だけでなく、より広くまちづくりに関して話し合ってみたいと考えています。皆さんのご参加をお待ちしています！

まちづくり懇談会の開催日程

	期 日	時 間	場 所
第1回	10月1日(水)	18:00~20:00	平泉商工会 2階会議室
第2回	10月29日(水)	"	"
第3回	11月19日(水)	"	"
第4回	12月10日(水)	"	"
第5回	1月中旬予定	"	"



▲昨年度の懇談会の様子

問い合わせ先…平泉商工会 ☎46-3560

土地取引には 届け出が必要です

国土利用計画法では、乱開発や無秩序な土地利用を防止するために、土地の届け出制を定めています。一定面積以上の大規模な土地の取引をしたときは、この法律に基づいて、県知事に届け出なければなりません。

■取引の形態

売買 交換 営業譲渡 譲渡担保 代物弁済
共有持ち分の譲渡 地上権・賃借権の設定・譲渡
予約完結権・買戻権などの譲渡 現物出資 など
これらの取引の予約である場合も含まれます。

■取引の規模（面積要件）

- ①都市計画区域内..... 5,000㎡以上
- ②都市計画区域外.....10,000㎡以上

■一団の土地取引

個々の面積は小さくても、権利を取得する土地の合計が上記の面積以上となる場合には届け出が必要です。

■届け出の手続き

届 出 者...土地の権利取得者（売買の場合は買主）
届 出 期 限...契約（予約を含む）締結日から2週間以内

届 出 先...総務企画課

提 出 書 類

- ①届け出書
- ②土地取引に係る契約書の写し、またはこれに代わるその他の書類
- ③土地の位置を明らかにした縮尺5万分の1以上の地形図
- ④土地およびその付近の状況を明らかにした縮尺5千分の1以上の図面
- ⑤土地の形状を明らかにした図面
- ⑥その他（必要に応じて委任状など）

■届け出をしないと...

土地取引に係る契約（予約を含む）をした日から2週間以内に届け出をしなかったり、偽りの届け出をしたりすると、6カ月以下の懲役または100万円以下の罰金に処せられることがあります。

詳細については下記までお問い合わせください。

問い合わせ先...総務企画課 ☎46-5578

脱!! メタボ教室を開催

メタボリックシンドロームを放置しておくと、将来的に脳卒中や心筋梗塞、糖尿病を起こしやすいことから、メタボリックシンドロームの予防・改善が必要です。栄養や運動に対する正しい知識を身に付け実践につなげるために「脱!! メタボ教室」を開催します。皆さん、ぜひご参加ください。

期 日	時 間	内 容	場 所
10月22日(水)	9:30~12:00	栄養・運動講話	保健センター
11月5日(水)	10:00~12:00	運動の実践	"
12月10日(水)	"	"	"
21年1月8日(木)	"	"	"
2月4日(水)	"	"	"
2月26日(木)	"	"	"

日程は変更になることがあります。

問い合わせ先...保健センター ☎46-5571

知的障がい者 巡回相談

日 時...12月2日(火)
10:00~
場 所...サンアビリティーズ
一関
対 象...療育手帳の判定を希望する方
申込期限...10月31日(金)
(完全予約制)
申し込み・問い合わせ先
保健センター
☎46-5571