



# 食べすぎ・飲みすぎに「注意！」

忘新年会やお正月など、年末年始の時期にはつい食べ過ぎてしまい、体重が増えてしまいます。健康づくりに心がけて、正月太りを予防しましょう。



## いくつ当てはまる？

- ・常にお菓子が置いてある
- ・テレビを見ながら食べる
- ・飲酒時に何も食べない
- ・夕食や飲酒の量が増える
- ・夕食後に間食をする
- ・餅を食べ過ぎる

右の項目で当てはまるものが多い方は、「食べすぎ」「飲みすぎ」の傾向があります。そのような方は、体の中に余分な脂肪を蓄積してしまい、肥満になってしまいます。

## 食事で失敗しないコツ

- ・時間を決めて3食食べる
- ・野菜料理から食べる
- ・料理は大皿で取らず、1人分を盛り付ける
- ・テーブルにみかんやお菓子などを置いておかない
- ・あらかじめ食べ過ぎることが予測できる場合は、その前後の食事でカロリーの調整をする
- ・食事後すぐに歯みがきをする
- ・定期的に体重をはかる
- ・休肝日をつくる

## 栄養バランスが大切

つい食べ過ぎてしまう年末年始ですが、普段の食事でバランスのとれた食事を意識しましょう。

主食（ご飯・めん類等）、主菜（肉・魚・大豆製品等）、副菜（野菜・海藻類・きのこ等）がそろった食事（定食型）をすることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

## ヘルシーランチ講座

市では毎月、栄養教室「ヘルシーランチ講座」を実施しています。毎回、食事の適正量や栄養バランスなどのテーマに沿って、講座や調理実習を行います。

興味のある方は、健康長寿課までお申し込みください。  
 とき▼12月19日（水）  
 午前9時30分～  
 ところ▼すこやか  
 栄養指導実習室

テーマ▼体重が減る仕組み  
 費用▼500円  
 申込み▼健康長寿課（すこやか内）  
 ☎87・0888



## 大掃除で“ダイエット”作戦

食べるのはあつという間ですが、食べた分を消費するのは時間がかかります。今年の冬は大掃除で家も体もすっきりさせて、新年を健康で迎えましょう。



**食べる（約100Kcal）**  
 柿1個、餅1個、みかん2個  
 ぜんざい1/2杯  
 ショートケーキ1/3切れ

100Kcalを燃焼させるためには（目安）

**動かす**  
 床掃除（25分）、お風呂掃除（20分）  
 窓ふき（25分）、雪かき（15分）  
 子どもと遊ぶ（20分）

## 2013 勝山市景観カレンダー 発売中！

四季折々の勝山の風景が、カレンダーになりました。ゆめおーれ勝山おみやげ処「シルク」で好評販売中です。



ゆめおーれ勝山で好評販売中

1冊 500円

## 第2回 インタビュー



福井社会保険病院 河北 公孝 院長

## みんなで守り、育てよう勝山市の医療！

### 奥越二次医療圏を守る

勝山市の医療の現状を市民の皆さんに知っていただく、インタビュー第2弾です。

■福井社会保険病院の新体制  
 当院は、平成23年6月に公的存続が決定し、平成26年4月からは、全国59か所の社会保険病院や厚生年金病院等で組織する独立行政法人「地域医療機能推進機構」（新機構）の一病院として新たにスタートします。

### 新体制の方向性

現在、新機構への移行に向けて協議が行われています。新機構は、救急医療や災害時における医療など、地域に必要とされる医療および介護を提供し、健康増進や福祉の増進を目指しています。そして、地域医療連携の要、地域包括ケアの要としての機能を果たしていきます。

### 福井社会保険病院の現状

当院は、質の高い医療を提供する使命がありますが、近年は専門医が不足していて、特に透視・産婦人科・循環器科等の医師の確保が課題となってい

ます。

「脳卒中」「がん」「急性心筋梗塞」「糖尿病」の4疾病の医療の充実を図っていきますが、「急性心筋梗塞」は専門医が不在なので、福井市内の病院と連携して行っています。

救急医療についても外科医と内科医のフォロワー体制を取っていて、重症な場合などは三次医療の病院（福井大学医学部附属病院等）につないでいます。

また、当院では特定健診やがん検診などの健診事業も積極的に進めています。今後、今度も疾病予防に力を入れていきます。

■市民の皆さんにお願いしたいこと  
 当院は総合病院であり、複数の科があります。病気に関することは何でも相談していただければと思います。また、外来フロアーには医療相談窓口を設置していますので、受診する科が分からないときなどは、ぜひご利用ください。

お知り合いに医師がいましたら、「地元に戻ってきてほしい」と働きかけていただきたいと思います。

新機構移行においては地域協議会を設置し、市民の皆さんにも参加いただくご意見をお聞きする予定です。新機構に移行しても、これまでと同様の医療を提供していきますので、市民の皆さんのご支援をお願いします。

## 奥越二次医療圏の存続を要望

11月22日（木）、勝山市区長連合会の杉平信夫会長が、今年9月に全市民を対象に実施して13,865名の署名をいただいた「奥越二次医療圏の存続を求め意見書」を添えて、県に要望書を提出しました。



副知事に要望書を渡す杉平会長

## 世界ジュニアで銀メダル獲得！

10月23日から11月3日まで千葉県で開催された世界ジュニアバドミントン選手権大会で、山口茜さん（勝山南部中3年）が団体と個人シングルスで銀メダルを獲得するという快挙を成し遂げました。

山口さんは、11月9日（金）に市役所を訪れ、市長に結果を報告するとともに、「これからもいい報告ができるように頑張りたい。」と話しました。



報告会には「山口茜選手を育てる会」の平泉きみ枝会長も駆けつけ、ねぎらいの言葉をかけました