

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 23,980人
前月比-40人
前年比-254人

●男性 11,347人
●女性 12,633人

●世帯 11,205世帯
前月比-8世帯
前年比+9世帯

※平成27年7月末現在(住民基本台帳人口)



（お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長
― 弔電はひかえさせていただきます ―）

Tax おさめて安心 (税の納期限)

- 国保税 [3期] 9月30日 困 が納期限です
- 固定資産税 [3期] 9月30日 困 が納期限です

Event チクホー net (近隣の催し)

【川崎町】川崎町あたか棚田彼岸花まつり
9月20日 回 9:00~16:00
(安宅交流センター周辺)
棚田に咲き誇る深紅の彼岸花を眺めながら散策が楽しめます。地元食材を使った弁当や物産品の販売もあります。
☎ 川崎町観光協会 ☎ 72-3838
安宅交流センター ☎ 72-6766 (当日)

【添田町】英彦山サイクルタイムトライアル大会
9月27日 回 9:40~ (添田町)



☎ 英彦山タイムトライアル大会実行委員会事務局 ☎ 82-0244

ーサイクリストが爽やかな風と汗を交えて英彦山路を走り抜けます。観客の皆さんも大歓迎。爽やかな秋の添田町へぜひお越しください！

Medical health

保健の掲示板
9月16日から10月15日までの保健事業日程

- 9月16日 ⑩【3歳児健診】
3歳~3歳1か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- 9月30日 ⑩【4~5か月児健診】
4~5か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- 9月30日 ⑩【乳幼児相談】
2か月児と、身体計測や育児相談などの希望者対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 14:30~15:00
- 10月7日 ⑩【7~8か月児健診】
7~8か月児を対象(個人通知します)
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- 10月7日 ⑩【乳幼児相談】
2か月児と、身体計測や育児相談などの希望者対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 14:30~15:00
- ※金田・方城地区での健康相談をご希望の場合は、コスモス保健センターにお問い合わせください。各保健センターなどで予約制の健康相談を実施します。
- 方城保健センターでの集団健診の申し込み受付中！
問診や診察、身体測定、腹囲測定、血圧、血液検査、尿検査などの基本的な項目は、加入している健康保険の種類によって受診場所や申込先が異なります。ご注意ください。
※詳細は広報8月号をご覧ください。
日程：10月16日 ⑩・17日 ⑩・18日 ⑩・19日 ⑩
場所：方城保健センター
※10月2日 ⑩までに電話でお申し込みください。
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Donation of blood

【身近にできるボランティア】
「愛の献血」にご協力を！
血液の需要は、年間を通してほぼ一定であるのに対し、献血者数には変化があり、特に夏場は献血者が減少します。みなさんの元気を少し分けていただくだけで、救われる生命があります。みなさんのご協力をお願いします。
日程：9月17日 ⑩ 10:00~11:30、12:30~16:00
場所：赤池支所
対象：男女とも体重が50kg以上で、
男性は17歳~69歳
女性は18歳~69歳の健康な人
※65歳以上の場合は、60~64歳の間に献血をしたことがある人に限ります。
☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



みなさんの継続的な協力が必要です！

肥満の人には早食いが多い？

平成21年の国民健康栄養調査で、男女とも肥満度が高い人ほど、食べる速さが「速い」人の割合が多いことが分かりました。食事の時間が短い「早食い」は、血糖値が上昇して満腹感が得られる前に多くの食事を摂ることで、肥満につながっていると考えられています。

よくかむことでダイエット効果が！

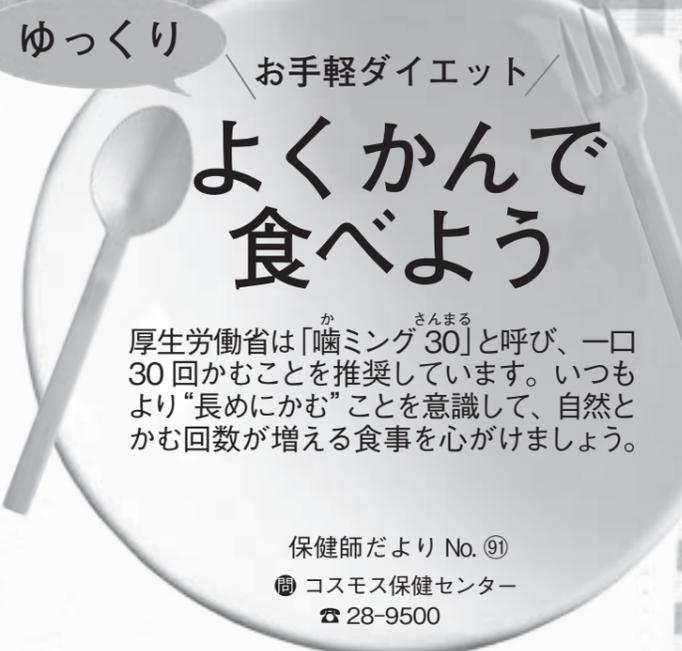
食事をすると体が熱くなることを「食事誘発性熱産生」といいます。消化・吸収によって生じる代謝に伴うエネルギー消費量の増加反応のことで、一日の消費エネルギーの約1割を占め、ゆっくり食べることでこの熱産生が増加。よくかんでゆっくり食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑えられると同時に、代謝も促進され、エネルギー消費アップにつながるなどダイエット効果が期待できます。

早食い防止の9つのヒント

- ヒント1 噛みごたえのある食材を
肉なら挽肉よりもブロックを選びましょう。また、野菜やきのこ、乾物(切り干し大根など)、根菜や玄米のような食物繊維が豊富なものを積極的に取り入れましょう。
- ヒント2 切り方を工夫する
材料を大きく切れば、それだけかむ回数が増えます。かみごたえがある状態で、切り方を工夫しましょう。
- ヒント3 余分な加熱調理をしない
ゆですぎ、煮すぎ、炒めすぎではなく、シャキシャキ感を残す形で調理をストップしましょう。また、サラダなどの生野菜も一品取り入れましょう。
- ヒント4 味付けは薄味にする
薄味にすると脳が素材の持ち味をよく味わって確かめようとするので、自然とかむ回数が増え、だ液も多く分泌されます。
- ヒント5 数種類の素材を組み合わせる
食感の違うものを一緒に食べると、口当たりや味の違いを脳が感じ取ろうとするので、かむ回数が増え、だ液も多く分泌されます。
- ヒント6 一品メニューより定食を
丼ものや麺類などの一品メニューは、かき込んで一気に食べてしまいがちです。外食するときも定食メニューを選び、複数の料理を味わいましょう。
- ヒント7 口に入れる間隔を長く取る
一口ごとに箸やフォークを置いて、少し箸を休めてみましょう。
- ヒント8 一口の量は少なめに
一度に多く口に含むと、頬や顎の筋肉、舌を十分に動かすことができず、よくかめない状態で飲み込むことになり、一口分を少なめにし、意識してよくかみましょう。
- ヒント9 水やお茶は食後に
食べ物をかんでだ液を出す代わりに、水やお茶などで流し込んでしまうこともあります。汁物以外の水分は食後に取りましょう。



一口ごと



ゆっくり
お手軽ダイエット
よくかんで食べよう
厚生労働省は「噛ミン^かグ^{さん}30」と呼び、一口30回かむことを推奨しています。いつもより「長めにかむ」ことを意識して、自然とかむ回数が増える食事を心がけましょう。

保健師だより No. ⑨
☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

毎日の食事に少しずつ取り入れてみませんか。

9月は健康増進普及月間です。
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ~健康寿命の延伸~