

Population 人のうごき (福智町の人口)

●人口 24,261人
前月比+8人
前年比-191人

●男性 11,474人
●女性 12,787人

●世帯 11,228世帯
前月比+8世帯
前年比+19世帯
※平成26年12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
〒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)

●国民健康保険税 [8期] 3月2日(月)が納期限です

Event チクホー net (近隣の催し)

【香春町】ふる里かわら梅まつり
3月1日(日) 10:00~14:00
(神宮院・高座石寺)

梅の名所として知られる神宮院と高座石寺を会場にして、護摩焚き、写真撮影会、民謡、お茶会、和太鼓などの催しが行われます。
※会場には駐車場がありません。香春町役場からのシャトルバスをご利用ください(9時15分から15分間隔で運行します)
〒 香春町観光協会 ☎85-8035

【添田町】2015 油木ダム桜ウォーキング大会
4月5日(日) 8:30~受付/9:30~開会
申込期限: 3月10日(火)まで(必着)
定員: 500人(先着順)
参加費: 大人 1,500円

小学生以下 500円(保護者同伴)
集合場所: 津野小学校グラウンド
油木ダム周辺の緑豊かな風景を体感しませんか。当日は地元物産の販売もあり、ウォーキングに参加されない人も楽しめます。



〒 6km・15kmの2コースを選べるので、自分にあつた距離で楽しく参加できます。
〒 添田町役場まちづくり課政策推進係 ☎82-5965

Medical health

保健の掲示板
2月16日から3月15日までの保健事業日程

- 2月18日(水) 【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
 - 2月20日(金) 【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30~15:30
 - 2月25日(水) 【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
 - 2月25日(水) 【乳幼児相談】
2か月児、身体計測や育児相談などの希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 14:30~15:00
 - 3月4日(水) 【1歳6か月児健診】
1歳6か月~1歳7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
 - 3月6日(金) 【健康相談】
健診結果や介護など相談希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30~15:30
 - 3月13日(金) 【もぐもぐ教室】(要予約)
4~10か月児を対象にした離乳食教室
[会場] 方城保健センター [受付] 10:30~12:00
[申込] 3月9日(月)までにコスモス保健センターへ
- ※ 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、ご希望に応じた予約制の健康相談を実施いたします。
- 〒 コスモス保健センター ☎28-9500

Blood donation

【愛の献血にご協力お願いします】
救われる生命があります!!
血液はまだ、人工で作ることができません。皆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。身近にできるボランティア「愛の献血」に、ご協力ください。

日程: 2月24日(水) 10:00~11:30、12:30~16:00
場所: 福智町役場本庁 1階ロビー
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



見た目では分からない
“サルコペニア肥満”に
ご注意ください!!

最近、急に筋力が落ちてきたと感じることはありませんか? 特に40代に入ってからつまずくことが多くなったとか、毎日の布団の上げ下ろしや階段さえ辛く感じるようになってきたら要注意。メタボ体型でなくても、筋肉が衰えて「サルコペニア肥満」になっている可能性があるからです。

保健師だより Vol.86
〒 コスモス保健センター
☎28-9500

- ① 気付かないうちに進行する
サルコペニア肥満は、筋肉が減少して基礎代謝が低下し、脂肪が蓄積しやすくなって肥満が進行した状態です。筋肉が減少した分脂肪が増えるので、体重や体型などでは気づきにくいのです。そのため、痩せている人ほど要注意です。
- ② 生活習慣病のリスクが高くなる
普通の肥満でも糖尿病、脳血管疾患、心疾患などのリスクがありますが、サルコペニア肥満になると筋肉量が減るため、リスクがさらに高くなります。サルコペニア肥満の人は、健康な人と比較すると、高血圧のリスクが男性で1.7倍、女性で2.3倍も高くなります。さらに、糖尿病のリスクが約19倍も高くなるというデータも出ています。
- ③ 若年層でも該当する危険性がある
筋肉の量は20代がピークで、40代以降は通常の生活を送っていても1年間で1パーセントずつ減っていきます。筋肉量が減ると体内の熱産出が少なく、血流のポンプ機能も弱くなるため、基礎代謝や免疫力が低下します。つまり、太りやすく、虚弱体質になるといえます。筋肉量が低下した70代になると、気づかないうちに約30%の割合で

- ④ 将来寝たきりになる可能性がある
筋肉が少なくなると身体を支えられず転倒しやすくなり、さらに骨粗しょう症のリスクが加わり骨折の危険性が格段に増えます。それが原因で将来寝たきりになる可能性が高くなるのです。
- ⑤ サルコペニア肥満のチェック方法
1 BMIが25以上
※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
2 筋肉率が男性で27.3%未満、女性で22%未満
※ 筋肉率の計算方法
① 体重(kg) × 体脂肪率(%) ÷ 100 = 体脂肪量(kg)
② 体重(kg) - 体脂肪量(kg) = 除脂肪体重(kg)
③ 除脂肪体重(kg) ÷ 2 = 筋肉量(kg)
④ 筋肉量(kg) ÷ 体重(kg) × 100 = 筋肉率(%)
あくまでも目安ですが、この2つに該当するとサルコペニア肥満の可能性がります。筋肉率の計算に必要な体脂肪計がなくても、次のチェックリストで②の筋肉率かどうかの目安が分かります。3つのうち1つでもできない項目があれば、筋肉率が低下している可能性があります。
- ☑ 片足立ちで靴下をはく
 - ☑ 片足立ちで60秒間キープ
 - ☑ 両手を胸の前に組んだ状態で椅子に座り、その後、片足で立ち上がる

運動の継続と食事の見直しで対策を!
サルコペニア肥満の対策には、筋肉を増やすことが必須。筋肉は何歳になっても増やすことができます。筋肉率を上げるためには、太ももの大腿四頭筋、腰回りの大腰筋など、大きな筋肉を鍛えることが重要。階段の上り下り、スクワット、つま先立ち、ダンベル体操などの筋力トレーニングを日常生活に取り込みましょう。ウォーキングや水泳などの有酸素運動を併用するとさらに脂肪燃焼効果が高まります。ただし、運動は体調にあわせて無理のないペースで行うのが望ましいので、毎日きついトレーニングを行う必要はありません。まずは週3日、10分程度の軽い運動から始めてみましょう。
また、筋肉維持にはバランスの良い食事をしっかりと取ることが大切です。特にタンパク質は筋肉の元となるので十分に摂取する必要があります。例えば、鶏肉、まぐろ、かつお、鮭、大豆製品、卵、牛乳などです。同時に野菜をたくさん食べると、代謝に必要なビタミン、ミネラル類も摂取できるので、より効果が期待できます。

* 筋肉の衰えは万病のもと。サルコペニア肥満を予防するため、日頃から筋肉率アップを意識した生活を心がけましょう。

