

南野悠介投手 福智町赤池出身 明德義塾高2年 甲子園のマウンドに

町出身の南野悠介君が、明德義塾高校（高知県）のエースとして甲子園のマウンドに立ちます。すでに今大会の注目選手に名を連ねる南野君は、小学生のころから父・南野敦監督の指導のもと、市小ガッツで活躍。明德義塾中に進学し、全国制覇を果たした経験もあります。その南野君が、明德義塾高校でひとまわり成長。昨秋の四国大会では全7試合59イニングを1人で投げきり、同校を優勝に導きました。その左腕から繰り出される投球は、伸びのある直球をはじめ、シュート、スライダー、決め球のスクリーンを低めに投げ分け、内野ゴロを打たせるのが特徴です。3月下旬から始まるセンバツ高校野球大会、南野君の勇姿に、ぜひ郷土からのエールをお願いします。



↑ 甲子園出場経験のある南野君の投球の瞬間を捉えた写真。写真提供：南野悠介選手

Population ひとのうごき (福智町の人口)

- 人口: 26,074人 (前月比 - 55人・前年比 - 254人)
男性: 12,366人 / 女性: 13,708人
(転入 48人・転出 87人・出生 14人・死亡 30人)
- 世帯: 11,114世帯 (前月比 - 4世帯)
※ 平成20年1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

甲電はひかえさせていただきます。



昔は水利をめぐる争いや戦が起きたほど、水は貴重な存在でした。それだけに先人は水を敬いました。そういう心は、現代社会が便利さと引き替えに失った大切なものの一つ。今回の特集で改めて水の恩恵を実感しました。長野今月号「お誕生日おめでとう」のコーナー(P24・25)で、自分と同じ誕生日のお友だちを2人も発見しました。仲間が増えたみたいで、なんだか少しうれしかったです。「ハルくん」ユウくん、そして「ぼく」お誕生日おめでとう。(昌太郎)「余命1ヶ月の花嫁」P21の「自分が病気になるってからは健康のありがたみは分からない」という同い年の千恵さんの言葉。「他人事ではない」と改めて考えました。日ごろからの注意はもちろん、病気の早期発見のために健診を、(日吉)

保健の掲示板

3月16日から4月15日までの保健事業日程

- 3月17日(月) 健康相談**
健診結果や介護など相談希望者を対象
会場: 金田保健センター / 受付: 13:30~15:30
- 3月18日(火) 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
- 3月19日(水) 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
- 3月25日(火) ポリオ(小児マヒ) 予防接種**
3~18か月児を対象(7歳5か月まで接種可)
会場: 方城保健センター / 受付: 13:20~14:20
- 3月28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: コスモス保健センター / 受付: 10:30~12:00
- 4月9日(水) 1歳6か月児健診**
1歳6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
- 4月11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
- 4月15日(火) ポリオ(小児マヒ) 予防接種**
3~18か月児を対象(7歳5か月まで接種可)
会場: 方城保健センター / 受付: 13:20~14:20

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

健康相談をご利用ください!

金田地区・方城地区での健康相談をご希望の場合は、お問い合わせてください。保健センターなどで予約制の健康相談を実施いたします。

小学校入学準備に2回目の麻しん・風しんワクチンを!

種類: 麻しん・風しん予防接種 第2期
対象: 5歳以上7歳未満の小学校入学前年(年長児)
まだ第2期の接種を受けていない人は、2008年3月31日回までに受けましょう。この期間を過ぎてしまうと定期的予防接種として受けられなくなってしまいます。
接種医療機関: コスモス診療所 ☎ 28-2082
※必ず事前に電話予約をしてください。
予約日: 同・毎週 10:00~17:00
接種日: 毎週 13:30~14:30 (3月26日(木)まで)

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



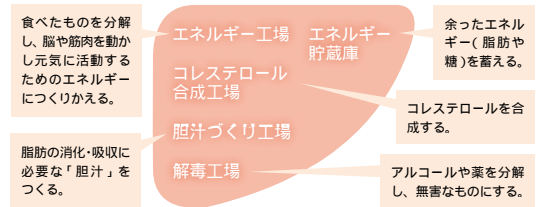
保健師だより No.18

オーバーワークな肝臓

あなたの食べ方は、肝臓の仕事を増やしていませんか?

肝臓は体の大化学工場 ~ 肝臓の役割 ~

食べたものは小腸から吸収され、肝臓に入ります。肝臓でつくられる、体を動かすためのエネルギーは貯蔵庫に蓄えられます。この貯蔵庫がいっぱいなのにさらに食べものがどんどん運びこまれ、肝臓に脂肪がたまった状態が「脂肪肝」です。脂肪がたまると肝臓の働きはさらに悪くなります。食べすぎや飲みすぎは肝臓の仕事を増やし、連日残業を強いて仕事の効率を悪くしている状態と言えます。



1日のエネルギー所要量と摂取カロリーの関係

$$\text{1日のエネルギー所要量} = \frac{\text{基礎代謝基準値} \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22}{\text{目標体重}} \times \text{生活活動強度}$$

「基本カロリー」とは... 横になって1日寝ていても必要なカロリーのことで、これに活動に必要なカロリーを加えたものが「1日のエネルギー所要量」となります。
「生活活動強度」... 人によって異なりますが、日本人の大部分は (1.5) に該当します。

Aさん(55歳・男性・身長155cm・生活活動強度)のある日の夕食

Aさんの1日の基本カロリーは	21.5 × 1.55 × 1.55 × 22 = 約 1136 kcal	とったもの (kcal)	
1日のエネルギー所要量は	1136 × 1.5 = 1704 kcal	焼酎25度原液600cc	840
1時間あたりに体が消費できるカロリーは	基本カロリー 1136 ÷ 24 = 約 47 kcal	おでん 厚揚げ × 1	60
		こんにやく × 1	3
		たまご × 1	76
		ちくわ × 1	48
		もちきんちゃく × 1	105
		だし・調味料・からし	44
		合計	1176

アルコールは肝臓の大敵

アルコールは、そのもののカロリーだけでなく、つまみの組み合わせによってはカロリーが高くなり、肝臓の仕事が増えます。肝臓はアルコールが入ってくる、ほかの仕事をおいてアルコールの処理を優先させます。その場合、その時に食べた物の処理が後回しになるので、処理しきれず脂肪に変わり、肝臓や内臓脂肪に蓄えられます。夕食の後に寝るとカロリーが消費されないことも、脂肪がたまることに影響しています。

肝臓にも休日を

休肝日をつくると、肝臓の仕事が減り負担が少なくなります。毎日お酒を飲む場合も、量を減らしたりカロリーの低いつまみを選ぶことで肝臓の仕事が減ります。肝臓の健康状態がよくなると検査値にも効果が見られます。
【例】焼酎を1杯減らすことで、マイナス140kcalに!
「わたしの1日のエネルギー所要量はどれくらい?」「つまみの選び方のポイントは?」「健診の検査結果は?」など、気になることに保健師がお答えします。保健センターが行う健康相談を、ぜひご利用ください。
問 コスモス保健センター 28-9500