

メタボ対策 まずは食事から！

メタボリックシンドロームの原因となるのが内臓脂肪の増加。内臓脂肪を減らすために重要なことは、食生活を見直すことです。この機会にあなたの食生活を見直してみましよう！

★エネルギーをとり過ぎていませんか？

「食べた分のエネルギー」が「活動した分のエネルギー」より多いと、余分なエネルギーが体内に貯まり、脂肪としてため込んでしまいます。エネルギーの過剰摂取に関係しているのが、脂肪分のとり過ぎです。肥満だけでなく動脈硬化にもつながるので注意が必要です。

★内臓脂肪を減らす食事のポイント

- 1日3回の食事のリズムをつくるのが基本です。朝食抜き、夜遅くの食事、間食のとり過ぎ、アルコールの飲み過ぎなど食事のリズムを崩す食生活は、内臓脂肪が増加する要因になります。
- 1日3食規則正しく食べる
- よくかんで、ゆっくり食べる
- 間食は控えめに
- 夜遅くに食べない

- 腹8分目にする
- 洋食よりも和食を



★バランスのよい食事

食事は、**主食**（ごはん・パン・麺類など）+ **主菜**（肉・魚・卵・大豆製品を多く含む料理）+ **副菜**（野菜・海藻・きのこ類を多く含む料理）をそろえることで、バランスのよい食事になります。この3つのお皿をイメージして食べるように心がけましょう。

副菜となる野菜料理は不足しがちです。1日に5〜6品、350g以上とるようしましょう。

野菜たっぷりレシピ ～五目きんぴら～

(材料：4人分)

- ごぼう・・・小1本
- にんじん・・・1/2本
- セロリ・・・1/2本
- こんにゃく・・・1/4枚
- 油あげ・・・1/2枚
- ごま油・・・適量
- 砂糖・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1

(作り方)

- ①ごぼうはささがきにして、酢水につけておく。にんじん、セロリは細切りにする。こんにゃくは細切りにして、さっとゆでる。油あげは油ぬきして細切りにする。
- ②鍋にごま油をひいて、①を加え、炒める。砂糖をふり入れさらに炒め、しょうゆ、みりんを味をつけ、汁気がなくなるまで炒め煮する。

ストレッチ 壁腕立て伏せ

バストアップ、腕のたるみ解消に効果的



部屋の壁を使って、1つトレーニングを行ってみましょう。

まず、壁から30cm〜50cm程度離れて立ちます。両手を壁につき、腕立て伏せの要領で壁にもたれるように肘を曲げ、壁を押すように元に戻ります（両手の幅が広いほど胸を意識し、狭いほど腕の裏側を意識します）。

反動をつけずに、ゆっくりと肘を曲げて、ゆっくりと戻ります（呼吸は戻るときに吐きます）。

そうすると、胸から腕の裏側にかけての筋肉が使われている感じがわかると思います。



健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たがしま健康だより」が市のホームページをご覧ください！

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。

- マキノ健康福祉センター … ☎(27)1128
- 今津保健センター … ☎(22)5101
- 安曇川保健センター … ☎(32)4413
- 朽木保健センター(朽木支所) … ☎(38)3111
- 高島保健センター … ☎(36)8008
- 新旭保健センター(健康推進課) … ☎(25)8110

国保年金あらかると

納付未納者を救済！

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の方は国民年金に強制加入しなければなりません。60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間(25年)を満たしていない場合や、納付済期間が少ないために老齢基礎年金を満額受給できない場合は、60歳から65歳までの間に任意加入申請による加入をして納付することができます。

さらに、65歳まで納付しても老齢基礎年金の受給資格期間(25年)を満たさないが、70歳まで納付すれば受給資格期間を満たす場合は、受給資格期間を満たすまで特例的に任意加入申請による加入をすることが出来ます。

任意加入制度

また、海外に住所のある20歳以上65歳未満の方なども任意加入申請による加入をすることが出来ます。

月4000円の上乗せで年金額を増やせます！

国民年金には、定額保険料(月額14,410円)に月額4000円の付加保険料を上乗せして納付することで、将来、より多くの年金額を受給することが出来ます。

例えば、1年間納めた付加保険料は、将来、年間2,4000円(2000円×12か月)の年金



額を「付加年金」として受給することができます。

詳しくは、大津社会保険事務所 国民年金業務課 ☎077・521・1789へお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種

個人の感染予防を目的としたインフルエンザの予防接種を実施します。

インフルエンザの予防接種を希望される方は、各地域の申し込み先でお早めに手続きにお越しください。

▼対象者

満65歳以上の方、60歳以上の心臓や腎臓、呼吸器などに重い病気がある方
うち主治医が必要と認められた方

▼受付期間

10月6日(月)〜12月19日(金)
(できる限り10月6日の週にお越しください。)

▼受付時間

9時〜17時

▼申込先

各保健センター
(新旭は健康推進課、朽木は支所)



▼持ち物

負担金1,000円、健康手帳、保険証等の年齢・住所がわかるもの(生活保護法による被保護世帯に属する方は負担金が不要です)。

※この予防接種は、接種を希望された方のみ接種するもので、全ての人に接種の義務があるわけではありません。詳しくは、お問い合わせください。

☎健康推進課

(25)8110

