

誕生おめでとう

12月16日～1月15日届出分(9人)

あかちゃん 性別 保護者 誕生日 公民会

相良 尚廣 男 廣志 12・9 櫃ヶ迫

満尾 心咲 男 和美 12・11 下中福良

東郷 宗 女 広弥 12・12 市場

大迫 緋羽 女 尚至 12・13 虎居馬場

大迫 麻鈴 女 照明 12・13 旭

豎山 蓮 男 新作 12・23 湯田中

西原 由唯 女 勝吾 12・29 下京塚原

東 航ノ輔 男 和伺 1・1 平ズン

坂元 花 女 真之介 1・10 五日町

おくやみ申し上げます

12月16日～1月15日届出分(30人)

なくなった人 年齢 届出人 公民会 死亡日

徳留 スミ 91 岩下美津江 須杭 12・16

前野 祐 86 前野タミ子 大薄下 12・17

小松 清敏 80 小松セツ子 尾原 12・17

大野仁一郎 61 大野 良仁 大長 12・19

有馬 義一 70 有馬 省一 平田 12・19

有村 文一 87 有村シヅ子 新田 12・21

伊藤 金逸 88 伊藤 静子 上仲町 12・23

小牧世津子 57 小牧伊勢吉 川原町 12・24

末吉 ユリ 74 末吉 進 荒瀬 12・25

梶木 隆雄 80 梶木マヌエ 布田 12・26

増田ミツ工 81 増田 武夫 須杭 12・26

佐藤 千歳 92 鎌田 壽郎 屋地馬場 12・27

久留須三郎 78 久留須ミヨ 西町 12・27

東條アオイ 89 東條 文雄 樽上向江 12・28

田代スミエ 90 竹中 博 天神 12・29

水流 學 77 水流 六男 二渡 12・30

徳留 サチ 82 久保 英子 須杭 12・30

小野原正子 70 小野原博士 大薄下 12・30

永野 福次 86 永野フサエ 城之口 1・1

久木野千春 91 久木野ミエ 久木野 1・2

七瀬谷ハリ 107 下築アキエ さつま園 1・3

伊地知ミキ 88 橋之口幸男 下京塚原 1・5

高嶺 義光 83 高嶺 省司 湯田中 1・5

先崎 トシ 87 先崎 英臣 弓之尾 1・8

北野ミツ子 87 北野 廣茂 東町 1・9

川久保隆盛 2 川久保 浩 湯田下 1・10

下大迫ケイ子 73 下大迫房雄 上下大迫 1・11

米元久美子 80 白石ツユ子 荒瀬 1・12

有馬 良直 74 有馬ミチ子 金山 1・12

東 シツカ 87 東 トシ子 荒瀬 1・14

※「誕生・おくやみ」は、届出人が同意された方だけ掲載しています。

篤志寄付

町社会福祉協議会へ

- ・紫尾区大衆浴場 上之原 純夫
- ・大園 キヌ

健康だより

◆『メタボリックシンドローム』って、知っていますか？

□健康診断で、「血圧がやや高め」、「血糖値が高め」、または「中性脂肪、コレステロールの値がちょっと…」などと言われていませんか？そのうえ「肥満ぎみ」と指摘されているなら“要注意”です！

働き盛りで、家庭でも責任の大きい時、病気で倒れることのないように“警報”を知っておきましょう。

★メタボリックシンドロームとは？

①内臓に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の人が、②「高脂血症」・③「高血圧」・④「糖尿病」の芽を2項目以上持っている状態のことです。

④糖尿病

血糖値が高めでは？
空腹時血糖値
110mg/dl以上

②高脂血症

中性脂肪やコレステロール値に異常は？
中性脂肪値150mg/dl以上
または
HDLコレステロール値
40mg/dl未満

③高血圧

「血圧が高め」では？
収縮期血圧値130mmHg以上
または
拡張期血圧値
85mmHg以上

①ウエスト周囲径
肥満ぎみでは？
男性85cm以上
女性90cm以上



※高トリグリセライド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれ1項目とします。

★セルフチェックテスト

□あなたはいくつ当てはまりますか？

- 明らかに太っている
- 食べるのが速い
- あぶらっこい料理が好き
- 塩辛い物をよく食べる
- タバコをやめられない
- お酒を飲む機会が多い
- すぐにイライラする
- 間食や夜食が多い
- ほとんど運動をしていない
- 毎日の生活が不規則

☆1月号の健康だより、『糖尿病を防ぐ食事と運動』をすぐ実行しましょう。

・1つでも当てはまる人は要注意。
・3つ以上の人、生活習慣病はもう目前です。