

新たな出会いと未来創造の都会～つながる、中央区。～

中央区だより

特集 中央区の秋

中央区の図書利用・趣向を凝らした学園祭・紅葉スポット・地域のおまつり

中央区の健康寿命を上げよう！病気の予兆を発見／食生活の見直し／適度な運動習慣

ひと・まち♥わくわく 中 TOPIC・変化する大江地区／壺川校区

vol.04

2014.OCTOBER

平成26年10月発行



日常の日常の日常

表紙写真／中央区写真展「日常の日常の日常」に投稿された一枚

Information

中央区役所からのお知らせ

平成26年度中央区まちづくり事業
「アクティブシニア増殖プロジェクト」
“昭和”を“平成”の時代にプロデュース。
あくてい部活動中!!

これまでの経験や特技を地域貢献やまちづくりに活かしたいという方が集まってアクティブシニアとして活動する「あくてい部」。4月から募集した部員は、これまで、昭和について語り合い、この平成の時代に“昭和”をプロデュースしようと「寄りあい」を開催してきました。そして、11月にある「はあもにいフェスタ」で竹鉄砲や石蹴りなど昭和の遊びをあくてい部員で伝えます！寄りあいは、毎月第2木曜日18時から開催しています。部員になりたい方、あくてい部の活動に興味がある方は、中央区役所総務企画課まで。



地域のお宝を一緒に発掘・発信しませんか？
～「中央区お宝探検事業」実施団体募集中～



地域のお宝とは、史跡や名所ばかりではありません。例えば、昔から地域を見守っているお地蔵様、地域の人が大切に育てている植物、毎朝声かけをしてくれるご近所さんなど、そんな1つ1つも“中央区のお宝”です！
そのような、地域の魅力を発掘し子どもたちに伝えていく活動の支援（進め方や資料作りのアドバイス・講師派遣、広報など）を行っています！校区自治協、青少協など中央区内の校区で活動されている団体で、本事業に興味がある方は中央区役所まちづくり推進課までご相談ください。

中央区まちづくり懇話会で
まちづくり事業について協議をしています。

区民から成る中央区まちづくり懇話会で、中央区のまちづくり事業などについて協議をしています。今年度、ご提案いただいた5つの事業について、7月29日開催の第2回中央区まちづくり懇話会で報告をしました。懇話会の開催状況などは中央区ホームページをご覧ください。中央区役所総務企画課までお問合せください。

発行・お問合せ 熊本市中央区役所総務企画課

〒860-8618 熊本市中央区手取本町1番1号
Tel. 096-328-2555(代表)【総務企画課 Tel. 096-328-2610】

熊本市 中央区役所



◆配付に関するお問合せ／中央区だより配付センター ☎0120-00-3539【午前8時～午後8時(土・日・祝日は除く)】

中央区役所公式フェイスブックページをやっています。



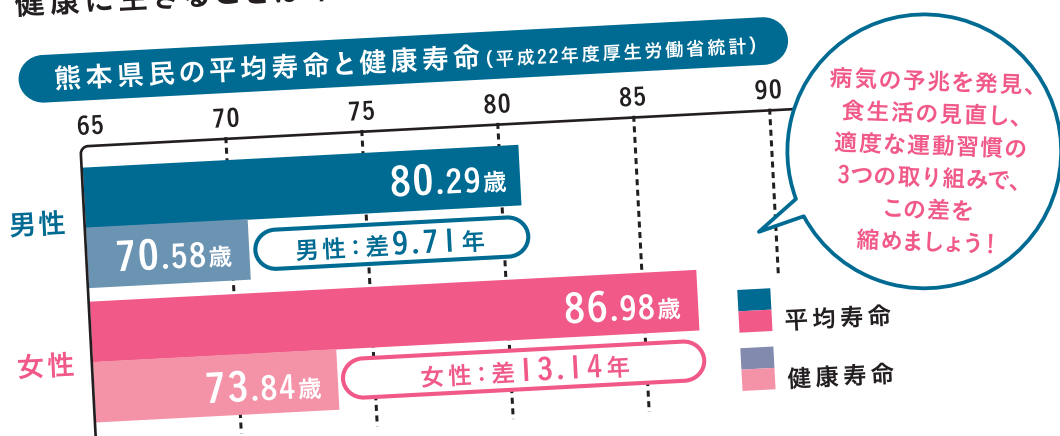
熊本市中央区役所
公式 facebook



3つのキーワードで 中央区の健康寿命を上げよう！

健康寿命とは、「健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと。

健康に生きることは幸福度アップにもつながります。



1 病気の予兆を発見

熊本市中央区の国民健康保険における

特定健診受診率は24.1%と

全国平均33.7%(全国市町村国保)を大きく
下回っていることはご存知ですか？

高血圧、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は、血管の動脈硬化が進んでいる状態といえます。特定健診を受け、ご自身の血管の傷み具合を知り、それまでの生活を少しでも改善することが健康寿命を伸ばすことにつながります！

自覚症状がない



健康障害

いくつもの
症状が
重なると

- 脳梗塞
- 心疾患(心筋梗塞など)
- 腎不全・透析
- 閉塞性動脈硬化

特定健康診査は生活習慣病予防のための健診で対象者は40歳～75歳未満です。

国民健康保険の加入者は毎年3月末に
健診内容や費用等を説明した御案内と受診券を郵送します。

1年に1回は必ず受けましょう。

2 食生活の見直し

減塩を心がけ、
野菜をとりましょう。

健康な身体をつくるには、栄養バランスの整った食生活をするのが欠かせません。塩分の取りすぎは、高血圧症や動脈硬化症を引き起こす原因にもなります。

熊本市の塩分摂取量

男性 10.7g/日

女性 9.3g/日

塩分摂取目標量

男性 9.0g/日未満

女性 7.5g/日未満

※平成24年度国民健康栄養調査 20歳以上の平均値

食塩量を上手にカットするコツ!!

- うまく利用して減塩を。
酸味(酢、ドレッシング、レモン)
旨み(椎茸・昆布・かつお節)
香辛料(胡椒、カレー粉、辛子、わさび)
香りのあるもの
(生姜、ゴマ、のり、しそ、三つ葉、山椒、セロリ)
- できあがった料理には
できるだけ、
かけ醤油をしないように。
まず、味をみてから。
かけ醤油が習慣にならないように
しましょう。

あと一品の野菜料理レシピ

緑黄色野菜は、とりすぎた塩分を体外に排出し血圧を下げる効果のあるカリウムが含まれているものが多くあります。

【材料/4人分】

- ほうれん草(小松菜でも可)……200g
- 赤パプリカ(にんじんでも可)… 40g
- 黄パプリカ(かぼちゃでも可)… 40g
- みそ……………24g
- 砂糖…………… 8g
- プレーンヨーグルト…………… 40g
- しょうが汁…………… 4g

【作り方】

1. ほうれん草はゆでて冷水にとり、軽く水気を絞る。3cmくらいの長さに切る。
2. 赤・黄パプリカは中の種を除き、5mm幅・3cm長さの短冊に切り、さっと熱湯にくぐらす。
3. Bをよく混ぜ合わせ、①と②をあえる。

青菜のみそヨーグルトあえ(1食あたり)栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	塩分
39kcal	2.1g	0.8g	6.6g	105mg	1.7mg	0.8g

知っ
得

買い物をする時には商品に記載されている栄養成分表示を参考にしましょう。
食品購入時には食品ラベルのNa(ナトリウム)にも気を付けてみるようにしましょう。

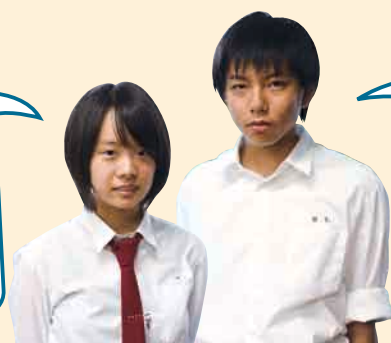
Na表示の食塩相当量の計算式は $Na(mg) \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩のg数}$

CHECK

熊本高校 家庭クラブの取り組み

熊本高校は、家庭で塩分摂取量を減らす食事の工夫や食材の旨みを活かした献立の開発と普及活動を行い、今年8月に行われた第62回全国高等学校家庭クラブ研究発表大会で全国家庭科教育協会賞を受賞しました。今回、吉良夏子さん(2年)と木村勇斗さん(1年)にお話をさきました！

私や友達は洋食を食べることが多く、塩分摂取量は以前と比べると減っていますが、脂質やたんぱく質を摂り過ぎているのがとても心配です。今のままの食事では将来、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病になる確率が高いことを学習しました。



塩分や脂質が少なく、野菜を多く摂取し、季節の食材そのものの旨味を生かしたメニュー「くまヘル(熊本高校ヘルシー)メニュー」をホームページに掲載していますので、見てください。
http://www.kumamoto.bear.sed.jp/_2839.html

3 適度な運動習慣

「高齢になっても」
15分続けて歩くことで
健康寿命を延長！

高齢になると家にもりがちになりますが、外に出て15分歩くことで、足腰の筋肉を鍛え、骨粗鬆症予防、生活習慣病予防、認知症予防につながるとともに、ストレス解消や挨拶することで近所づきあいも豊かになり心の健康にもつながります。

CHECK

目指すのは「健康寿命の延長」！
常備品は「わくわく手帳と歩数計」

「15分続けて歩こうプロジェクト」を推奨する「ささえりあ水前寺」にお話をさきました。

- 1年目～ 参加を呼びかけ基礎づくり。
- 2年目～ ウォーキング実践。
- 3年目～ 評価を行う。

「ささえりあ水前寺」担当の出水・出水南・砂取の3校区で実践中。高齢者は15分間で、平均で歩数900歩、距離800メートル歩く。心と体の両面に役立つ「15分歩き」で、地域の健康(挨拶・笑顔・声掛け)も広がり、徐々に効果が現れているとのこと。

