



こんにちは **わ** だより



第114号

早いもので、師走に入り今年も残り半月余りとなりました。皆さまにおかれましては、どのような一年を過ごされましたか。ここ数年は、新型コロナウイルスの感染拡大が私たちの生活に大きな影響を与え大変な思いをしてきました。新年の卯（う）年は、これまでより一層大きく「飛躍」し、何ごとも「向上」する年になってほしいですね。

<年末年始のご案内>

年内は12月28日（水）まで、通常通りご対応いたします。

12月29日（木）～令和5年1月3日（火）までは、お休みとさせていただきます。皆さま、良いお年をお迎えください。来年もどうぞよろしくお願いたします。



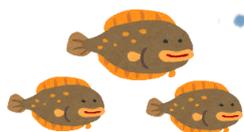
避難世帯の全戸訪問活動の実施について



山形県では各市町村と連携し、生活状況を伺いながら困りごとのある世帯に、それぞれの支援策を紹介することを目的に全戸訪問を実施しております。

今年度も、酒田市職員と酒田市社会福祉協議会の避難者生活支援相談員が訪問します。皆さまには、山形県からお預かりしている資料とお米（雪若丸）をお届けいたします。

師走のお忙しいところ、急な訪問になると思われませんが、ぜひご協力をお願いします。できれば、直接お会いして皆さまの状況を伺いたいと考えております。ご都合により、日程のご希望がございましたら相談員までご連絡をお願いいたします。



年末年始 酒田の食べもの



大晦日は、一年の実りと家族が無事に過ごせたことへの感謝の日です。来年もまめに達者で暮らせるよう、子孫が繁栄するようなど、気持ちを込めてごちそうを作っていたのです。行事の食事に思いを寄せてみませんか？



大晦日



元日



年末年始



- ① 年取り魚：酒田では旬のカレイが多い
- ② 納豆汁：もだし・芋がら・ワラビを入れるのが特徴
- ③ 雑煮：丸もちでしょうゆ仕立て
- ④ 棒鱈：冬の保存食で甘辛く煮る

- ⑤ 鱈の子炒り：季節のおかず
- ⑥ ごぼう炒り：季節のおかず
- ⑦ なます：大根・にんじん・干し柿・いくらを入れる



「健康で長生き！」のための生活習慣

生活習慣病は、健康寿命を短縮させる要因になっています。その多くは、不健全な生活の積み重ねによって引き起こされるものですが、毎日体を動かす習慣を身に付け、適量でバランスのとれた食生活や禁煙など、適切な生活習慣を実践することによって予防することができます。

脂質異常症、高血圧症、糖尿病などの持病が重なると、ある日突然心筋梗塞や脳梗塞が起きるなど、腎不全、心不全、認知症などが進行して経済的負担の増大や要介護状態の原因となります。生活習慣病のイメージを持ち、ポイントを押さえて生活を見直し、心がけることをまとめました。

生活習慣病のイメージ

参考：公益財団法人 健康・体力づくり事業財団「健康手帳」



メタボリックシンドロームとは？
内臓脂肪型肥満(蓄積)に高血圧・脂質代謝異常が組み合わせとなり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすいことをメタボリックシンドロームといいます。

内臓脂肪蓄積：
腹囲 男性85cm・女性90cm以上

メタボリックシンドロームに注意！

脂質代謝異常：
中性脂肪(TG) 150 mg/dl以上かつ/又は低HDL コレステロール血症 40 mg/dl未満

高血圧：最大血圧 130 mm Hg 以上
最小血圧 85 mm Hg 以上

高血糖：空腹時血糖 110 mg/dl以上

内臓脂肪蓄積
プラス
脂質代謝異常
高血圧
高血糖 の
3つのうち2つ以上当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます!!

生活習慣の見直しとポイント

※動脈硬化性疾患とは、脳卒中(脳梗塞・脳出血)、心疾患(心筋梗塞などの虚血性疾患)の事です。

活発な身体活動
身体活動(生活活動+運動)を増やす
生活活動は1日合計60分以上
運動は週2回30分以上が目標!

プラス10で健康寿命を延ばそう!
今より10分多く身体を動かすと…
「死亡のリスク2.8%」「がん発症率3.2%」「生活習慣病発症率3.6%」「認知症発症率8.8%」低下させることが可能です。

- 内臓脂肪をためない食生活**
- ① 一日3食規則正しく食べる
 - ② 野菜をたっぷり取る
 - ③ ゆっくりとよく噛む
 - ④ 食べる順番を考慮する(野菜→ご飯の順。野菜の後にご飯を食べると、腸での糖質の吸収が緩やかになります。)
 - ⑤ 背の青い魚を食べる(サンマ・サバ)
 - ⑥ 油は大敵

- 質の良い睡眠**
- ① 規則正しく睡眠をとる(毎日一定の時刻に床に入り、起床する習慣)
 - ② ぐっすり眠れる環境を整える(外からの明かりに注意し、遮光カーテン等で光を遮断)
 - ③ 寝る前にストレッチをする(軽くストレッチすると脳や神経は休む準備をします)
 - ④ 寝る前に飲酒をしない

お問い合わせ先
酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会
酒田市新橋2丁目1-19(避難者生活支援相談員:伊藤◎・大瀧◎) 電話・窓口は平日8:30~17:15まで
TEL:0234-23-5765 FAX:0234-24-6299 E-mail:konnichiwa@sakafa-shakyo.or.jp