

「早寝早起きあさごはん」という言葉を聞いたことはありませんか？国が推奨している、子どもたちが健やかに成長していくために食事などの生活リズムを整えましょうという運動ですが「朝に食事をとる」ということは、子どもだけではなく大人にも良い効果があるのをご存じでしょうか。

私たちは「生体リズム」といわれる体内時計を持っています。朝食には体内時計をリセットするだけではなく、さまざまなホルモンのバランスを整えるなどの効果があるといわれ、朝食を食べないと生体リズムの乱れにつながります。

朝食をとると、体にとって良い効果がたくさんあります。

- 生体リズムが整う。
 - 夜間に失われたエネルギーを補給でき、脳が活性化して集中力や学習能力が高まる。
 - 昼夜でまとめ食いにならないので、インスリンを節約でき、肥満になりにくい。
 - 肝機能などにおいて正常値を保ちやすい、など。
- 朝食を欠食し生体リズムが乱れると、筋肉量や体力、代謝量などが低下しやすく肥満になりやすい、コレステロール値が高くなりやすい

いなど、さまざまな影響が出ます。また、朝食を食べていても、パンだけ、おにぎりだけなどの軽い内容で、夕食はたくさん食べるといいう習慣でも、朝型ではなく夜型のリズムになり体内時計が狂いやすいといわれています。

町では、健康増進計画「食育推進計画の「元気でしかが計画(二次)」を推進しています。昨年度、朝食を欠食する町民の方は、成人では1割程度しかないのですが、小学生では19.2%、中学生26.8%と、子ども世代で食べない方が増えている現状です。

子どもの朝食欠食問題は、本町だけではなく全国的なものです。昨年度、6歳未満のお子さんがいる世帯を対象に行われた国の調査で「朝食の摂取習慣がある家庭」では、毎日食べる子が95.4%いるのに対し「摂取習慣のない家庭」では、毎日食べる子が8割を下回るという結果になりました。

朝に食事をとることは、とても大切なことです。ご自分のためにも、お子さんなど家族のためにも、朝に食事をとる習慣を身につけましょう。

□ 問い合わせ先/役場健康推進課 健康推進係 ☎ 482-2935 課直通(まで)。

メンタルヘルス講演会 第二弾を開催

- ▶ 日時/12月11日(日) 14時~16時
 - ▶ 場所/町公民館
 - ▶ 内容/「自分らしく過ごすために~お酒とこころの関係~」
 - ▶ 講師/釧路断酒会 会長 横田 國勝 氏
 - ▶ 参加料/無料
 - ▶ 事前申し込み/不要
- 広報てしかが10月号でもお知らせしていましたが、ご自身やご家族のお酒の飲み方が気になる方、ぜひ、ご参加ください。託児もありますので、ご希望の方は事前にご連絡ください。

健康講演会を開催します

- ▶ 日時/11月8日(火) 18時30分
 - ▶ 場所/社会老人福祉センター
 - ▶ 内容/「お口から始まる健康管理」
 - ▶ 講師/釧路労災病院 藤盛 真樹 氏
 - ▶ 参加料/無料
 - ▶ 事前申し込み/不要
- 歯の健康だけではなく、体の健康との意外な関係が分かります。ぜひ、ご参加ください。

皆さんの健康づくりと生きがいのある生活のため頑張ります
健康づくり推進委員が決まりました

健康づくり推進委員は、保健衛生の思想の普及と、皆さんの健康維持増進のお手伝いをしていて、2年ごとに更新となります。地域の保健衛生予防活動や各種研修会に積極的に参加し、町が行う健康診査や健康相談などの勧奨や周知を行います。

任期は10月1日から平成30年9月30日までの2年間です。

健康づくり推進委員の皆さん(敬称略)

自治会など	氏名	住所	自治会など	氏名	住所
1町内	金川 昭子	朝日1	摩周町	武蔵 百合子	鈴蘭3
2町内	佐藤 秀子	中央3	すずらん丘	福原 扶美子	鈴蘭5
あけぼの町	佐々木 百合子	中央3		笹島 久美	鈴蘭1
万翠町	斉藤 真由美	中央3	鎧別	秋吉 京子	鎧別
4町内	舘 昭子	中央2	仁多	黒野 朋子	弟子屈原野
5町内	菅原 昭江	中央1	札友内	松井 弘	札友内
湯元親交会	瀬野 千加子	中央1	南弟子屈	辻谷 俊枝	熊牛原野
7町内	相原 美貴子	高栄1	美留和	山下 清子	美留和
元町	山崎 ひろ子	高栄1	川湯駅前	松田 祐子	川湯駅前1
湯の島	浄土 美津子	湯の島2	川湯温泉まち	建部 和子	川湯温泉2
高台	塚本 節子	高栄2	川湯温泉第3	中家 和枝	川湯温泉2
見晴台	高砂 米子	高栄4	川湯敷島	横田 幸子	川湯温泉4
				酒井 繁子	川湯温泉4
美羅尾ヶ丘	伊藤 節子	美里4	川湯緑地区	石松 愛子	川湯温泉4
				辻谷 由起子	美里2
泉町	吉成 紀子	泉5	跡佐登	郷司 多美子	アトサヌプリ原野
				成澤 みよ子	屈斜路
				加納 和枝	屈斜路
				石川 滋子	屈斜路
日の出	野田 洋子	泉1	最栄利別・御卒別	生天目 トミ	奥春別
			奥春別	阪井 浩子	鎧別
旭町	橋村 栄子	朝日3	原野	本間 里美	弟子屈原野
鎧別温泉桜町	中村 ウメ子	桜丘2	下仁多	澁谷 秀子	仁多
			原野摩周	有馬 紀恵	弟子屈原野

問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 482-2935 (課直通)

弟子屈中学校

町民参観日

11月12日(土) 10時40分~11時30分

町民の皆さんに、3時間目の授業を公開します。
お誘い合わせの上、ご来校ください。

授業/道徳(全学級)
教室/1A・1B
2A・2B
3A・3B

問い合わせ先/弟子屈中学校 ☎ 482-2071

食品の放射性物質簡易検査を行っています

東日本大震災時の原発事故以降、食の安全性に対する懸念が高まっています。

町では、独立行政法人国民生活センターから放射性物質検査機器の貸与を受け、町学校給食センターと町立保育園が1都16県で生産・加工・製造された食品を給食に使用する場合、検査を行っています。

この検査機器については、皆さんが自家消費する食品についても簡易検査をすることができます。希望される方は、下記をご確認の上、お問い合わせください。

- ▶ 簡易検査対象品/町民の方が自家消費するための食品が対象です。ただし、次の食品は対象外とします。
 - 道内(本町を除く)で生産、製造・加工、採取などされたもの。
 - 国外で生産、製造・加工、採取などされたもの。
 - 原発事故以前に生産、製造・加工、採取などされたもの。
 - 飲料水、牛乳、乳児用食品。
 - その他、既に検査済みであるなど、検査することが適当でないと思われるもの。
- ▶ 注意事項
 - 問い合わせの際に、検査したい食品(以下、検体)の種類、量、検査希望日などについて、ご連絡ください。
 - 検体は、体積220ml以上(推奨/1,000ml)が必要です。
 - 検体は、お返しできません。
 - 検査には数時間かかりますので、後日、検査結果をご連絡します。

問い合わせ先/役場環境生活課生活係 ☎ 482-2934 (課直通)