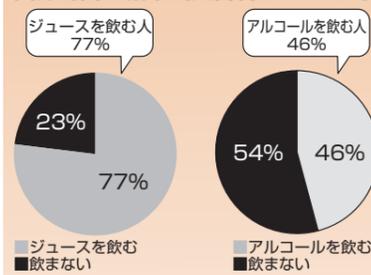


保健センターだより vol.27

山都町飲み物調査の結果

集団健診の結果をみると、血糖値が基準値より高い住民の方が7割程います。その要因の一つに砂糖やアルコールの摂取量があります。昨年の集団健診時に飲み物から摂る砂糖やアルコールの量を調査しました。その結果をお知らせします。

山都町調査結果 (回答者 5040人)



良く飲んでたジュース、アルコール飲料の内訳として・・・

- 1位、缶コーヒー
2位、乳酸菌飲料、スポーツドリンク、栄養ドリンク

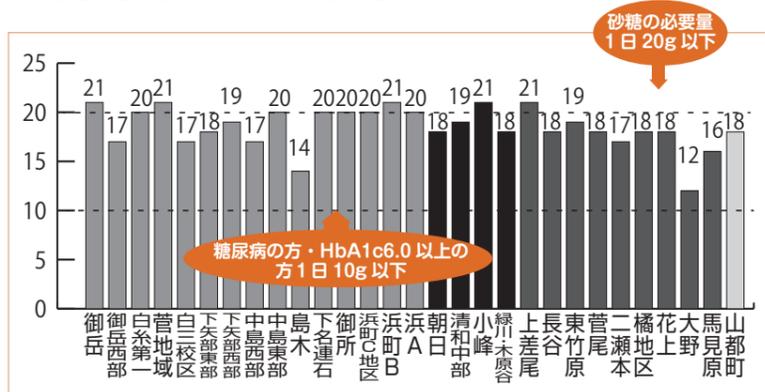
- 1位、ビール
2位、焼酎
の順でした。



自治振興区毎の結果を見てみましょう。

飲み物から摂る砂糖の量

飲み物から摂る砂糖の量 (アルコール飲料を除く)



砂糖の必要な量は1人1日20gです。この量は料理で使う砂糖も含まれます。

- 缶コーヒー1本(190ml)約17g
- 乳酸菌飲料(60ml)約7g
- スポーツドリンク(500ml)約30g
- 栄養ドリンク(100ml)約15g

基準量の範囲内で飲みましょう。

続いてアルコールの基準量とその結果について・・・

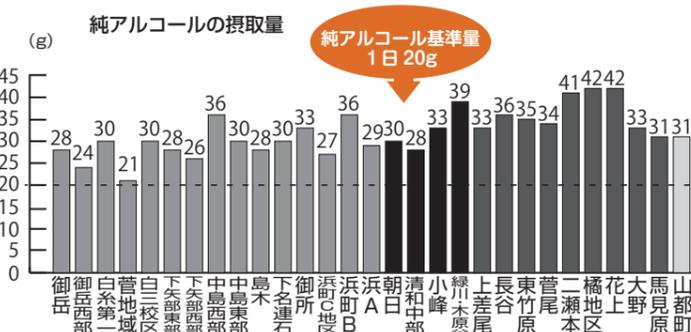
アルコールの1日の基準量

- ビール...500cc
- 焼酎...5耐(90cc)
- 日本酒...1合(180cc)
- ワイン...200cc
- 果実酒...200cc
- ウイスキー...60cc



基準量しか飲めないとしたら何を飲みますか？

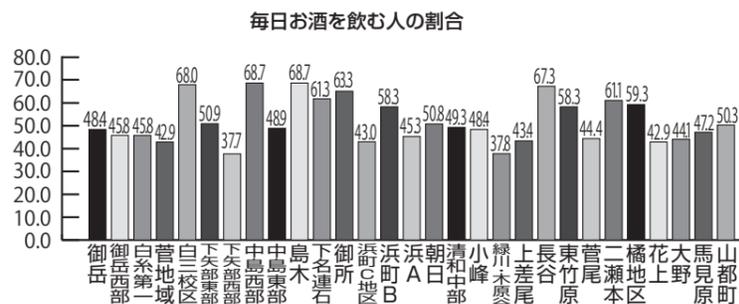
自治振興区毎の結果は、以下のとおりです。地域性が見えます。



お酒を毎日飲む人の割合

毎日お酒を飲む人も約半分以上です。どうして、アルコールの基準量は20gでしょうか？基準量までなら、肝臓でアルコールの処理ができます。この量の3倍以上になると肝臓が休み暇なくアルコールの処理に追われるので、肝臓が弱ってきます。肝臓の働きを守る為にも基準量を超えない事と週休2日の休肝日はとても大切です。

- 山都町健康づくりのための10カ条の中にも
- 4条 砂糖は1人 1日 20g以内!
- 5条 週2日は休肝日をつくることを進めています。



12月振込分からの年金額が改定されます。

現在年金額は、過去に物価が下落したにもかかわらず、据え置いたことで、本来の水準よりも2.5%高い水準(特例水準)となっています。

平成24年の法律改正で、平成25年10月、平成26年4月及び平成27年4月に段階的に特例水準を解消することにより、年金財政の改善を図るとともに、将来の受給者となる若い世代にも考慮して、世代間の公平を図ることとなりました。

このため、平成25年10月分以降としてお支払する年金額は、4月から9月までの額から、マイナス1.0%の改定が行われます。

今後の解消スケジュールは、平成26年4月マイナス1.0%、平成27年4月マイナス0.5%を予定しています。

(物価・賃金が上昇した場合には、引き下げ幅は縮小します。)

新しい年金額のお知らせは、12月4日以降に日本年金機構から送付されます。

<年金額の推移>

年月	基礎年金	厚生年金(標準世帯)
平成24年4月～	65,541円	230,940円
平成25年10月～(▲1.0)	64,875円 (▲666円)	228,591円 (▲2,349円)
平成26年4月～(▲1.0)	64,200円 (▲675円)	226,216円 (▲2,375円)
平成27年4月～(▲0.5)	63,866円 (▲334円)	225,040円 (▲1,176円)

「健診のススメ」標語作品

4月10日から5月27日まで募集した「健診のススメ」標語の中から、今回は大人部門、子ども部門のそれぞれ最終選考に残った10作品を掲載します。

<大人部門>

標語	氏名・団体名
大人部門優秀賞受賞作品 ※「広報やまと」8月号に掲載済み まだ早い 何かあったら もう遅い	佐野 真由美さん
受けよう健診 守ろう健康我が命 年に一度の総点検	嶋田 哲子さん
健診は 我が身を守る信号機 すすんで受けりゃ青信号	嶋田 哲子さん
健診それは 健康づくりの スタートライン	中原 秀行さん
今日は健診日、向こう三軒両隣、声かけ、揃うて出掛けましょう。	白糸第一地区社協
あぁよかった、健診が見つけた私のガン。	白糸第一地区社協
町民のみなさ～ん基本健診にさあ行くばい	山下 雅代さん
「まあ、いいか」健診さぼると 命とり	上村 晴美さん
「まだ大丈夫」過信する前に、健診を!	前川 和宏さん
健診で あなたの健康 再チェック	田中 幸子さん

<子ども部門>

標語	氏名・団体名
子ども部門優秀賞受賞作品 ※「広報やまと」8月号に掲載済み けんしんで みんなにここに 元気な家族	田中 花奈さん
けんしんを いつつけるかは 今でしょう!!	橋本 亜依さん
いつまでも げんきでいてね ぼくのため	梶原 魁流くん
めんどくさい 自分の命 だいじにね。	田中 愛美さん
健診で 助かる命 きっとある	栗屋 野乃花さん
がん健診 早期発見! 元気の輪!	木山 祐美さん
その健診 あなたの体を まもります	園田 健人くん
受けようよ 異変を感じる その前に	原 翔大くん
健診を 受けて安心 笑顔のくらし	片岡 あかりさん
受けないと 気づかないんだよ その病気	江藤 優花さん