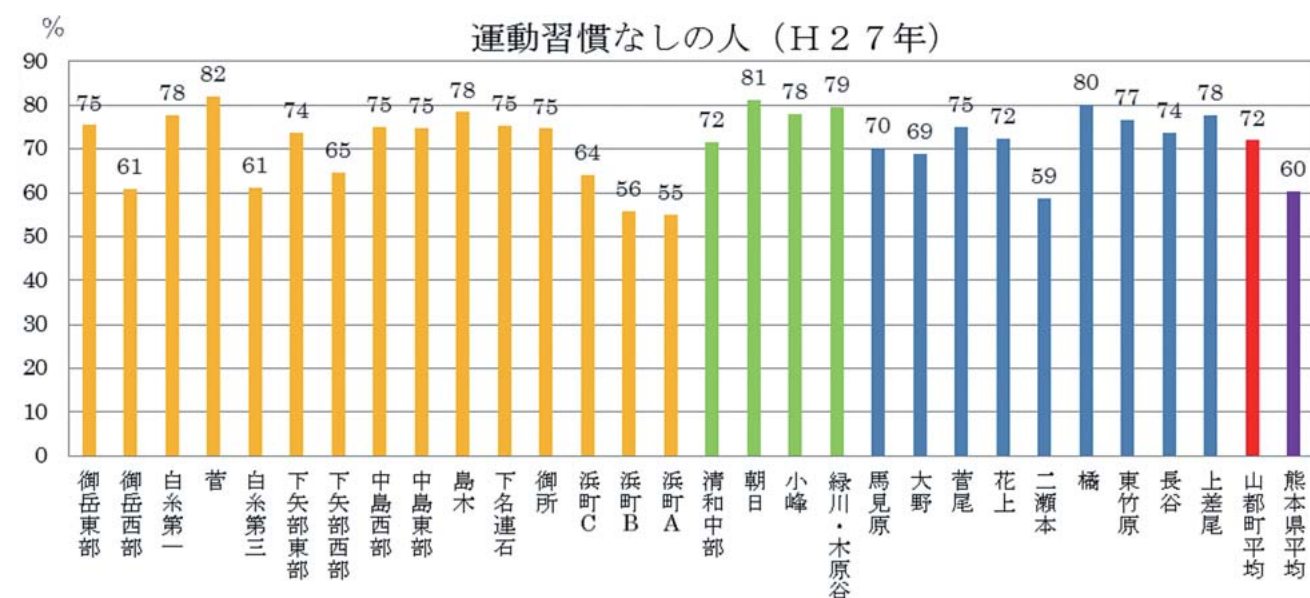


保健センターだより



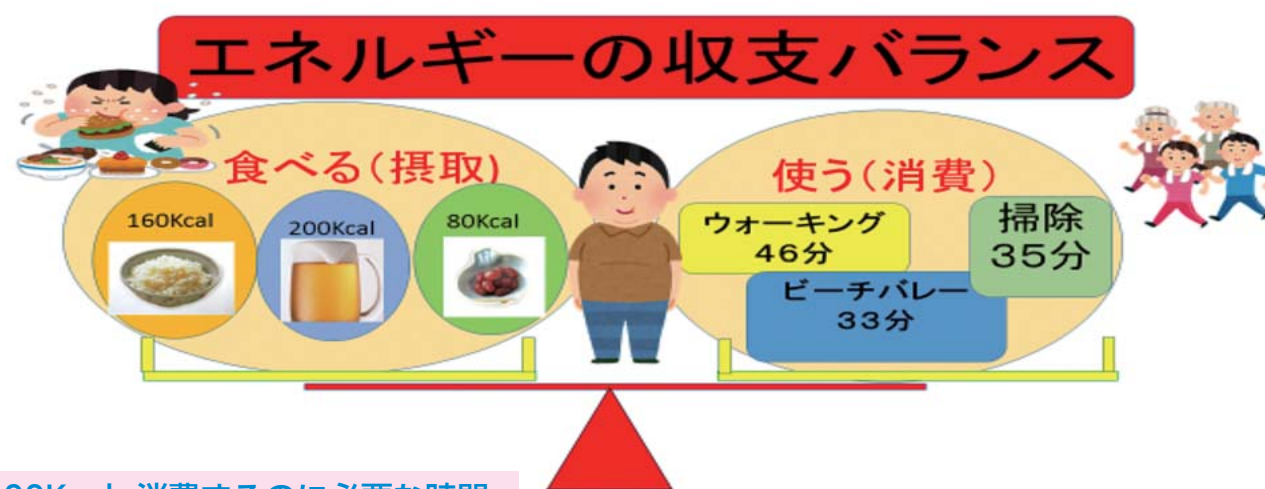
食欲の秋！スポーツの秋！ 食べたら動く習慣を

食欲の秋と言われるように、秋から冬にかけて食欲が増し体重の増加が気になる季節になりました。山都町の集団健診の結果からも解るようにすべての地区において運動習慣がない人が多い傾向です。



秋の味覚が豊富な季節ですが、食欲をコントロールするために、エネルギーの収支バランスが大切です。下記の表はご飯1杯100g（160Kcal）摂取したら、ウォーキング46分で消費します。ビール中ビン1本500cc（200Kcal）摂取したらビーチバレー33分で消費、煮豆1皿30g（80Kcal）摂取したら掃除35分で消費します。

食べたら身体を動かす習慣を身につけて、食欲の秋から年末年始の食べ過ぎ、飲みすぎによる体重増加を防ぎましょう。



祝100歳 おめでとうございます！

今年度、山都町では12の方が100歳を迎えられます。工藤秀一町長が100歳になられた方々のご自宅や町内施設を訪問して、内閣総理大臣と山都町から祝い状と記念品を贈呈しました。元気に100歳を迎えられたみなさんをご紹介します。



12人の大先輩が生まれた年にあった主な出来事（大正5年度）

大正5年	5月25日	56連勝中の横綱太刀山が小結栃木山に敗れる
	9月1日	日本最初の労働者保護法である工場法施行
	日本のヒット曲「電車」(チンチン 電車が動き出す ゴウゴウ 町の真中を)	

