



# 「メタボ予防」の食生活について シリーズ③

山都町では、男性の4人に1人、女性は9人に1人がメタボに該当しています。表①は、住民健診を受診された方の食生活の状況です。同規模町村や県と比べて多い生活習慣の内容になります。

就寝前に夕食を食べる事、毎日飲酒し、飲酒量が1～2合と多い事も、メタボにつながる食習慣になります。改善策を参考に皆さんも、メタボを改善してみませんか。

【表①食生活の状況】

	山都町	同規模平均	県
週3回以上就寝前夕食	16.5%	15.4%	14.5%
毎日飲酒する	29.3%	26%	26%
飲酒量1～2合	37.9%	25.7%	22.1%

### ①夜9時以降の飲食を控える

夜9時以降は、体内の時計遺伝子が心身の活動を低下させます。余分に食べたり飲んだりすると脂肪として蓄積されます。ぜひ、夕食は腹八分目を目安に。



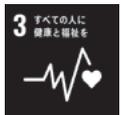
### ②アルコールのエネルギーを確認する

ビール1本(350ml)のエネルギーは約ご飯茶碗1杯(100g)170Kcalと同じです。又このエネルギーを消費するには、約40分ウォーキングが必要となります。



まとめ…メタボ予防には、摂取する量(食べる量)と消費する量(活動する)が等しい事が大切です。次回の10月号は運動のお話です。

問合せ 健康ほけん課 ☎ 72-1295



# 福祉用具貸与・販売について

福祉用具の貸与及び販売(購入費支給サービス)について紹介します。

介護認定をお持ちの方が、可能な限り居宅で自立した日常生活を送るために受けることができる介護サービスです。対象となる福祉用具は下記のとおりです。

	〈福祉用具貸与〉	〈福祉用具販売〉
対象となる福祉用具	①車いす(付属品を含む) ②特殊寝台(付属品を含む) ③床ずれ防止用具 ④体位変換器 ⑤手すり(工事を伴わないもの) ⑥スロープ(工事を伴わないもの) ⑦歩行器 ⑧歩行補助つえ ⑨認知症老人徘徊感知機器 ⑩移動用リフト(つり具を除く) ⑪自動排泄処理装置	⑫腰掛便座 (据置式便座、補高便座、立ち上がり補助便座、ポータブルトイレ) ⑬入浴補助用具 (入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴台、浴室内・浴槽内すのこ、入浴用介助ベルト) ⑭自動排泄処理装置の交換可能部品 ⑮簡易浴槽 ⑯移動用リフトのつり具部分 ⑰排泄予測支援機器

### ※注意点

福祉用具貸与・・・①～④、⑨～⑩は要支援1・2及び要介護1の認定をお持ちの方は原則として利用できません。

福祉用具販売・・・いったん購入費全額を利用者に支払っていただき、支給申請書などの提出後に振り込みにて支給します。購入費支給額の上限は、同一年度で10万円です。

問合せ 福祉課 ☎ 72-1229