



メタボリック症候群は3大生活習慣病になる恐れがあります

# 普段から自分の健康を意識しましょう!

10月号の広報では、町内における肥満者の割合が県の平均を大きく上回っていること、メタボリック症候群の該当者も県内で2番目に多いという状況をお知らせしました。

今月号では、肥満と本町の疾病構造との関連性についてお知らせしたいと思います。

平成18年から20年までの3年間の平均を見ると、死因の1位はがん、2位は心疾患、3位は脳血管疾患となっています。これらの三大生活習慣病で死亡する割合は、全死亡数の73%となっています。三大生活習慣病のうち心疾患とは、狭心症や心筋梗塞などで、脳血管疾患とは脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などです。この2つの疾患の危険因子は共通しており、肥満、高血圧、高脂血症、喫煙などがあげられます。

これらの危険因子から自分を守るには、検診結果などを踏まえ、医療機関を受診するのはもちろんですが、日々の生活から生活習慣の改善にチャレンジし、予防を心がけるといふ地道な取り組みが大変重要になります。

そのような毎日の健康づくりにおいて、お役に立つのが、町で今作成を進めている「貯健手帳」です。今月号では、コトコトと健康を貯めていく貯健手帳の内容について少し詳しくお知らせします。

1分間で1日を振り返ります。わずか10項目ですが、心と体に大切な事柄です。週ごとに内容が変わります。

翌週の行事やイベント、歳時記などを掲載します。

今日の目標!

月/日	曜日	10/24	10/25	10/26	
10/27	水	10/28	木	10/29	金
10/30	土	10/31	日		

「1日1分」の健康づくり! 今日の健康生活を振り返って

チェック項目

- 6時間以上の睡眠をとりましたか
- 元気にあいさつを交わしましたか
- よく噛んで食事しましたか
- 丁寧に歯を磨きましたか
- 友人・同僚・家族との会話を楽しめましたか
- 仕事や趣味に取り組みましたか
- 適度な運動を心がけましたか
- 夕食後 寝るまでに2~3時間あけましたか
- 排泄は良好でしたか
- 1日のポイント数

MEMO

1日のポイント集

11月1日(水) 学校健康祭・11月2日(木) 献血(高橋町)  
 11月4日(土) こころの相談「保健センター」開庁  
 11月5日(日) 七ヶ宿町健康祭

血圧や体重の記録の他に、予定や出来事、日記にも活用できます。

週替わりで、ストレッチや健康に関する豆知識を掲載します。

月ごとに、その季節の楽しみ方や注意することなど、健康的な生活を送るための役立ち情報が掲載されています。

ご紹介した内容は、大人用貯健手帳のものですが、他に高齢者用、中学生用、小学生用、幼児用と、年代ごとの対象に合わせたものにする予定です。

今後は、お試し版の手帳を、公共施設などで無料配布する予定です。町民のみなさんもぜひ試してみてください。完成版は来年3月末に配布する予定です。

さあ、みなさんも健康を貯金し、「日本一健康なまち七ヶ宿」を目指しましょう。

**お問い合わせ先**  
 総務課プロジェクト推進室  
 担当：今野 37-2194

## だれもがだいすきな水守の郷 しちかしゆく の実現に向けて

「地場産品(土産品)の一品開発」プロジェクト事業  
 商品化に向けてスタートします。商品づくりをやりたい方を募集します!!

9月に開催された審査会の結果につきましては、まちだより10月号でお知らせしましたが、その後の商品化についての方針が決定しましたのでお知らせするとともに、商品づくりに携わってみたいという方を募集します。

審査会には、たくさんの作品のエントリーがありましたが、入賞した作品をそのまま商品とするのではなく、それらの中に決められたアイデアをピックアップし、言わば良いところ取りをすることで、七ヶ宿町にふさわしい新しいお土産品づくりをしていきます。

### 1. 商品化についての方針

- お土産品の第1弾として、最初に取り組むのはお菓子とし、クッキーなどある程度の日持ちのするものにします。
- 町内の直売施設やイベントで販売し、訪れたお客様が食されるような商品など、七ヶ宿町を訪れると食べられる商品も検討します。
- 主原料は、すでにブランド化され知名度が高い“源流米を利用した米粉”、“そば街道の町内産そば粉”などとしします。
- 主原料に合わせる原料として、“町内産のえごま、果物、みそ、炭”などを取り入れた商品を検討します。



審査会には商品と一緒にたくさんのアイデアが結集されました



素晴らしい環境の中で栽培される米やそば

審査会に結集されたアイデアと、源流米やそばなどのブランドを融合させ、七ヶ宿ならではの商品づくりを目指します。

### 2. 今後のスケジュール

来年の2月いっぱいまで試作品づくりを行い商品の質を上げていきます。同時に4月以降の製造販売に向けて販路やパッケージなどの販売戦略を検討し、起業を応援していきます。

### 3. 商品づくりをやりたい方を募集します。

新しいお土産品づくりをやりたい方を募集します。ただし、アルバイト募集とは違い、上に記した方針を理解のうえ、自ら創意工夫し起業していくという熱意のある方をお待ちしています。町ではやってみよう方を応援します。詳しくは担当者までお問い合わせください。

**お問い合わせ先** 総務課プロジェクト推進室 担当：今野 ☎0224-37-2194