

健康 動脈硬化が進みやすい メタボリックシンドロームを予防しましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

「最近おなかがぼっこりしてきた」「去年のズボンがきつい」という人はいませんか。おなかの周りに付く内臓脂肪の蓄積に加え、高血糖や高血圧、脂質異常のどれか2つ以上を合わせ持った状態をメタボリックシンドロームといいます。一つ一つのリスクは軽度でも、これらが重なることで急激に動脈硬化が進行し、脳血管疾患(脳梗塞や脳出血)や心疾患(狭心症や心筋梗塞)などの命に関わる重い病気になる恐れがあります。メタボリックシンドロームを予防し解消するには、バランスの良い食

事と運動が必要です。食事は、主食や主菜、副菜、果物など自分に合った量をバランスよく食べることが大切です。実際にどのくらい食べているのかチェックしてみましょう。運動は、「有酸素運動」「筋力トレーニング」「ストレッチ」をバランスよく組み合わせで行うことが効果的です。脂肪燃焼に最適なのはウォーキングなどの有酸素運動です。町の保健師や管理栄養士にいつでも気軽に相談ください。個人に合った運動や食事など手軽にできる方法をアドバイスします。

メタボリックシンドロームの診断基準

①必須項目

- 内臓脂肪の蓄積
腹囲(へその上で測る)
男性85cm以上 女性90cm以上

②次の項目に2つ以上当てはまる

- 高血圧(次の両方かいずれか1つ)
 - ・収縮期血圧(最高血圧)130mmHg以上
 - ・拡張期血圧(最低血圧)85mmHg以上
- 脂質異常(次の両方かいずれか1つ)
 - ・中性脂肪値150mg/dl以上
 - ・HDLコレステロール値40mg/dl未満
- 高血糖
空腹時血糖110mg/dl以上



消費生活

送りつけ詐欺にご注意を

総合政策課 総合政策係 ☎(232)2112

頼んだ覚えのない商品を数日後に送るとの電話があり、頼んでいないことを伝えても強引に契約が成立していると主張し、代引配達で商品を送ってくる場合があります。配達時に受け取り拒否を行い、絶対に代金を支払わないように注意してください。

相談事例

聞いたこともない業者から電話があり「2カ月前に注文いただいた健康食品を明日、代引配達で送付する」と言われた。そのような健康食品を注文した覚えがなかったので「注文していないので、送られても困る」と伝えた。そうすると「注文を受けたとの記録がある。解約はできないので受け取ってもらわないと困る」と言い、契約が成立しているとの主張をしてきた。

以前、別の業者の健康食品を頼んだことはあるが、この業者には注文したことはない。代引配達で送付された場合、受け取る必要はあるのか。

アドバイス

①代引配達で届くとの電話があった場合は、注文していないことを主張する。

②家族が受け取ってしまうこともあるので、配達物がある場合は家族に伝えるか、本人の確認が取れない荷物は受け取らないなど、家族内で配達物受け取りのルールを決めておく。

③誰も注文していない商品であれば、配達時に受け取り拒否を行い、絶対に代金を支払わない。その際に事業者の情報(事業者名や住所、連絡先など)が分かればメモをしておく。

④一度支払った代金を取り戻すことは非常に困難なので、絶対にお金を支払わない。



政策提案を募集します ～町民の皆さんの知識と経験を町の政策に～

町は、今年4月に「菊陽町町民参画・協働推進条例」を制定しました。この条例の中で「政策提案手続」という制度を設けています。

この制度は、町民の皆さんが知識や経験を生かし、住みよいまちづくりのための政策の提案を町に行うことができるものです。提案の募集は年2回で、町が定めた期間に代表者が町民50人以上の署名簿を添えて、町に提案書を提出することができます。

町は、提出された提案が有効な事業であるかを検討し、提案の採用、または不採用を決定します。採用すると決定した時は施策立案をし、提案の実現に向けて具体的な取り組みを進めていきます。

今回、第1回の政策提案の募集を行います。町民の皆さんの知識と経験を生かした提案をお待ちしています。

■募集期間 9月2日(月)～10月1日(火)

■提出書類

- ①政策提案書
- ②政策提案者署名簿
- ③その他、提案に関係する資料など

※①②は専用の様式で提出してください。様式は総務課と武蔵ヶ丘支所でお渡しできます。また、町ホームページからもダウンロードできます。

■提出方法

総務課へ持参し、提出してください。

■注意事項

○提出する場合は、手続きなど詳しい説明を行いますので、事前に総務課協働推進係までご連絡ください。

○提案は、原則として町総合計画に沿った内容である必要があります。

○政策提案者署名簿には、満20歳以上の町民50人以上の署名が必要です。

※ここでの「町民」とは、町内に住所がある人、町内に通勤通学している人、町内に事務所・事業所がある、または町内でコミュニティ活動などを行っている個人・団体のことです。

■問い合わせ

総務課 協働推進係 ☎(232)2111

セアカゴケグモ・ハイイロゴケグモにご注意ください

近年、全国の約半数の都道府県で、セアカゴケグモなどの毒グモが発見・駆除されています。県内でも確認されています。この毒グモを発見したときは十分注意し、素手では触らないようにしましょう。

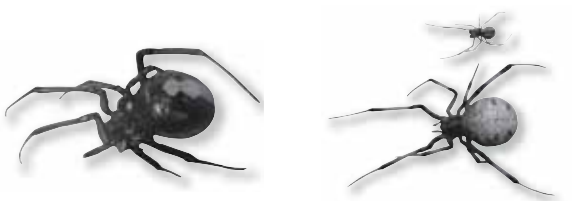
■特徴

・セアカゴケグモ

体長は約1cm、全体的に黒く、背面と腹面に赤い模様があります。

・ハイイロゴケグモ

体長は約1cm、背面は灰色や茶色、黒色で、腹面に赤い模様があります。



※どちらも攻撃性はありませんが、触るとかまれることがあります。かまれると強い痛みを感じ、腫れや発熱を起こし、まれに重症化する場合もあります。

■生息場所

日当たりの良い暖かい場所で、地面や人工物のくぼみや穴、隙間などにすみ、巣を作ります(例:道路側溝やプランターの底、室外機の裏など)。

■もし見つけたら

- ・1匹見つければ周囲にも潜んでいる可能性がありますので、よく周囲を確認するなど注意してください。
- ・素手で触らないように注意し駆除するとともに、環境生活課までご連絡をお願いします。

■駆除の方法

- ・市販の殺虫剤(ピレスロイド系)を噴霧するか、熱湯をかけるか靴で踏みつぶすなどしてください。
- ・卵は殺虫剤が効きにくい場合がありますので、しっかり踏みつぶすか焼却してください。

■もしかまれたら

流水で患部を洗い、速やかに医療機関で治療を受けてください。殺虫剤などで殺したグモを持参すると適切な治療につながります。

■問い合わせ

環境生活課 環境係 ☎(232)2114