

材の掲示板

廃食用油を回収します

4月から資源ごみを回収するゴミステーションにて廃食用油を回収します。回収された廃食用油は、美作市にてバイオディーゼル燃料（ディーゼルエンジンを稼働させることができる軽油の代替えとなる燃料）に生まれ変わります（販売はされません）。

回収する油

・てんぷら油
回収できない油

- ・パーム油
- ・ラード油（動物性油）
- ・エンジンオイル
- ・グリス
- ・バター

（回収日）

毎月第3火曜日（ビン類と同じ日）

（回収方法）

できるだけ固形物（天カス等）は取り除き、ペットボトルに8分目程度まで入れて、しっかりとキャップをして出してください。

※詳しくは、来月お配りします、『ごみ収集カレンダー』（平成19年度版）をご覧ください。

2月の入札状況

（一、二〇〇千円以上）
（1/27～2/26）

2月の入札はありませんでした

道上広基さんが国体で3位に入賞しました！！

2月10日から13日にかけて、秋田県仙北市のたざわ湖スキー場において開催された『第62回国民体育大会冬季大会』に、スキー競技の岡山県代表選手として、道上広基さん（別府出身）が「アルペン成年男子A」に出場され、見事3位に入賞されました。1位とはわずか4/100秒差の1分10秒02でした。



また、2月17日にあわくら旬の里において、スキークラブ主催により、『道上広基さんを囲む会』が催されました。会では本村スポーツ少年団所属の、金田玲奈さんから花束が贈呈されました。

広基さんは、久しぶりに会う同級生や知人、近所の方々と楽しいひとときを過ごしていました。



電話番号

役場（代表）

☎ 79-2111

教育委員会

☎ 79-2216

社会福祉協議会

☎ 79-2561

ゆうゆうハウス

☎ 79-2861

JA勝英英北支店西粟倉出張所

☎ 79-2311

森林組合

☎ 79-2326

商工会

☎ 79-2230

駐在所

☎ 79-2003

いきいきふれあいセンター

☎ 79-7100

国保診療所

☎ 79-2220

ご存じですか？

メタボリックシンドローム

最近、テレビや新聞などで「メタボリックシンドローム」（内臓脂肪症候群）という言葉がよく聞かれるようになりました。厚生労働省によると、40歳以上の男性の4人に1人はメタボリックシンドロームだと報告されています。

メタボリックシンドロームとは、余分な内臓脂肪を原因として、高血圧症・糖尿病・高脂血症を起こしやすくなる状態を言います。そのまましていると心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などを発症させる危険が高まります。

➡ どうして内臓に脂肪がたまるのでしょうか？

- ・ 不規則な生活や運動不足
- ・ 甘いお菓子や脂っこい食べ物が好き
- ・ 夕食や夜食をとった後すぐ眠る
- ・ 毎日多量のお酒を飲む などの生活習慣が余分な内臓脂肪の一因となっています

➡ でも生活習慣を見直すことで、予防・改善することができます

まず自分の体を知ることが大切です。

あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム

- ・・・チェック①、かつチェック②のうち2つにあてはまる人

メタボリックシンドローム予備群

- ・・・チェック①、かつチェック②のうちいずれか1つにあてはまる人

チェック① 腹囲（おへそまわり）

男性：85cm以上 女：90cm以上

チェック② 血液検査

- ・ 中性脂肪が150mg/dl以上 または HDLコレステロールが40mg/dl未満
- ・ 最大血圧が130mmhg以上 または 最小血圧が85mmhg以上
- ・ 空腹時血糖が110mg/dl以上

チェック
してみよう！

➡ メタボリックシンドローム予防は健康診断がまず第一歩

・ 自分の体の状態を知るためには、健康診断の結果を知り、体の変化をしっかりと把握することから始まります。

メタボリックシンドロームの診断基準の第一条件である腹囲の計測も、これからの健康診断に盛り込まれていきます。（村の健診でも新たに腹囲を測定する予定です）

➡ まず健診を受けることから始めてみましょう！

➡ 早期発見が医療費増加の抑制にもつながります

現在西粟倉村においても、医療費は、平成15年度から比べ平成17年度は、約140%の増加になっています。このままの状態が増加を続けると、国保税の増加へとつながります。

生活習慣病を早期に発見し、早めに治療・改善することは、医療費の増加を抑制することにもつながります。

まず出来る事を1つずつ取り組むことにより、
医療費を減らして 健康な体をつくりましょう!!