

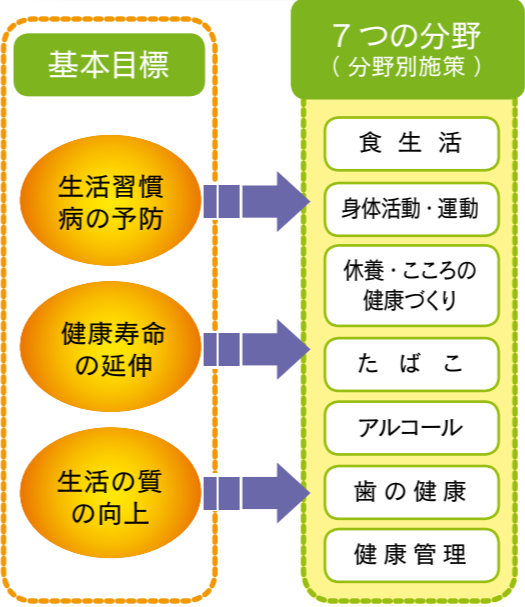
熊谷市の健康増進計画 「健康熊谷21プラン」ってなに？

本市では、「だれもが安心して健康に暮らせるまち くまがや」をめざし、市民一人ひとりの健康づくりを地域社会で支援するため、左記の表のように、3つの基本目標を掲げ、その目標を達成する方策として、健康づくりの7つの分野を設定しました。

ニャオざね なぜ今健康づくりなのか？
博士 食習慣をはじめとした、ライフスタイルの多様化などにより生活習慣病が増えておられるのはニャオざねも知ってるじゃろう。本格的な高齢社会にむけ、一日でも長く健康で生きがいを持ちながら暮らす、いわゆる「健康寿命」を出来るだけ伸ばしていきたいからじゃ。

ニャオざね 「年齢を重ねても健康でいられるように、一人ひとりが、健康に気をつけていこう」ということか？
博士 熊谷の人だけが頑張ってもどうしようもないじゃ。国は平成12年に国民健康づくり運動「健康日本21」

だれもが安心して健康に暮らせるまち くまがや



として、埼玉県では平成13年に「すこやか彩の国21プラン」としてスタートしているのじゃ。

ニャオざね そうじゃのか？
博士 そうかのお？
 例えば、以前に比べて駅や飲食店が禁煙や分煙になってる事は知ってるじゃろう。

ニャオざね 知ってるじゃ。

博士 そうですね。お店の入り口に禁煙マークが貼ってあるじゃ。そういえば、周りでたばこを吸う人が減ったにや。そうか、計画の名前を聞いてもわからなかったけど、人が集まる場所でも、禁煙・分煙が徹底されれば、たばこの煙から守られるにや。

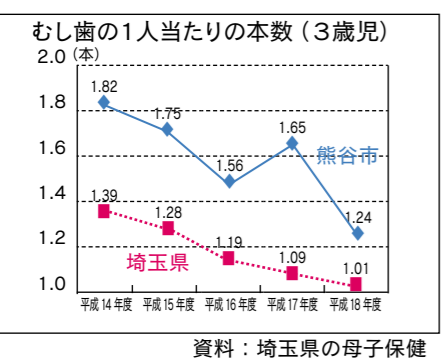
博士 たばこ以外にもあるぞ。買い物に行くと、スーパーなどで食事バランスガイド(29ページ左下)の掲示や、地産地消コーナーが設置されたり、「朝ごはんを食べよう」の活動もこの計画の一環なのじゃ。

ニャオざね 「朝ごはんを食べよう」は、市報でも見た事があるにや。そう言えば、市報のOh!フレッシュアップキングも地元の野菜の調理法やアドバイスがのっているにや。

BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長²(m)
 例 70(kg) ÷ 1.7²(m) = 24.22

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満1度
30～35未満	肥満2度
35～40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

肥満度の判定基準 (日本肥満学会 2000)
 適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22
 例 1.7²(m) × 22 = 63.6kg
※統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI 22を基準として算出します。



博士 えらいのお。ニャオざねはよく市報を読んでおるな。

ニャオざね でも、ニャオざねは健康のために何をすればいいのかわからな。

博士 ニャオざね、下の表を見てみよ。計画は、皆の参考となるように、7つの分野ごとに取組みについても示されておるのじゃよ。

博士 計画の中で気になるところはあるかの？

ニャオざね 食生活の欄に「自分の適正体重を知り」と書いてあるにや。適正体重ってどうやれば分かるのか教えて欲しいにや。

博士 いい質問じゃ。自分の適正体重を知ることが健康づくりの一歩じゃよ。まず、左の表を参考に肥満度の判定からしてみよ。BMIという言葉は聞いたことがあるにや。

ニャオざね あるにや。身長と体重から計算するのじゃ。

博士 身長が170センチで

体重が70キロで計算すると、結果は24.22じゃ。

ニャオざね 判定は「普通体重」だにや。

博士 次は、質問の適正体重じゃ。身長が170センチだと適正体重はいくつかのお。

ニャオざね 簡単にや「63.6キロ」だにや。

博士 そうか、表に書いてあったのお。

ニャオざね 博士は自分のBMIを知っているにや。

博士 ニャオざね、後で皆に内緒で計算してみようかの？

ニャオざね 了解にや。

博士 そうにや。「歯の健康」についても教えて欲しいにや。下の表の目標に乳幼児のむし歯予防について書いてあるにや。熊谷の子はむし歯が多いのじゃ。ニャオざねも、ホットケーキが好きだから気になるにや。

博士 左のグラフを見てみよ。3歳児一人当たりのむし歯の本数が、県平均より多いのがわかるにや。

博士 わしや、大里の健康スポーツセンターへ、レッツラゴスじゃ！

ニャオざね 残暑も厳しいにや。熱中症予防も忘れないうにや。

健康づくり課
 ☎048-528-0601

食事バランスガイド

厚生労働省・農林水産省決定

市民活動イメージキャラクター「ニャオざね」

健康管理	歯の健康	アルコール
<ul style="list-style-type: none"> 健(検)診を受け、結果を生活に生かそう。 熱中症対策を身につけよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児・学童期のむし歯予防をしよう。 成人期の歯周病を予防し、歯の喪失を防ごう。 	<ul style="list-style-type: none"> 節度ある適正な飲酒を心がけよう。 未成年者の飲酒をなくそう。
<ul style="list-style-type: none"> 年に一度は健(検)診を受けます。 健(検)診結果を生活習慣の改善に役立ちます。 体重や血圧など日ごろから健康に気を配るよう心がけます。 熱中症予防について学び、健康管理に役立ちます。 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物をよくかみ、食後に歯を磨きます。 フッ化物配合歯磨き剤やデンタルフロス等を上手に利用します。 定期的な歯科健診を受けます。 	<ul style="list-style-type: none"> アルコールによる健康への影響について学びます。 休肝日(週2日程度)を設け、適正な飲酒量を守ります。 一気飲みなど無理な飲み方をせず、周囲にも強要しません。 未成年や妊娠中は飲酒しません。また、周囲は飲ませません。

たばこ	休養・こころの健康づくり	身体活動・運動	食生活	目標
<ul style="list-style-type: none"> 喫煙による健康への影響について知ろう。 未成年者の喫煙をなくそう。 公共施設や人の集まる場所で禁煙・分煙を徹底しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 心身の疲労をためないように休養をとろう。 上手にストレスを解消しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 生活の中で積極的にからだを動かそう。 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しく食事をしよう。 自分の食生活を見直そう。 	<p>それぞれの取組み</p>
<ul style="list-style-type: none"> 喫煙・受動喫煙による健康への影響について学びます。 非喫煙者(特に妊婦や子ども)の周りでは、たばこを吸いません。 未成年は、たばこを吸いません。また、周囲は吸わせません。 	<ul style="list-style-type: none"> 十分な睡眠と休養を心がけます。 自分に合ったストレス解消方法を見つけます。 悩みや不安を一人で抱えず、誰かに相談します。 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の中で積極的にからだを動かします。 日常生活の中で意識的に歩きます。 各種スポーツイベントや運動教室に積極的に参加します。 	<ul style="list-style-type: none"> 家族や友人等と一緒に会話をしながら楽しい食事をします。 朝食を毎日バランスよく食べます。 自分の適正体重を知り、活動に見合った食事量を取ります。 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを心がけます。 	





フォトニュース photo news



7月29日 第42回交通安全子供自転車埼玉県大会準優勝を市長に報告



7月26日 あついぞ!熊谷 おおさと夏まつり



7月26日・27日 ムサシトミヨ観察学習会



7月15日 インバーカーギル市議会議員訪問 団市長表敬



8月16日 とうろう流し

【熊谷市開催】

大会シンボルマーク



平成20年度 全国高等学校 総合体育大会

彩夏到来 08 埼玉総体

限界を超え 飛びの音と 永遠の絆

熊谷スポーツ文化公園陸上競技場で開催された陸上競技に、市内中学出身高校生と市内高校在学学生が出場しました。

◆高校総体推進室 ☎内線 550



大澤拓也選手(県立熊谷商業高校3年・三尻中学校出身) 男子4x100mリレー出場



古賀友矩選手(春日部共栄高校3年・富士見中学校出身) 男子400mハードル4位入賞



嘉山大介選手(県立深谷商業高校3年・富士見中学校出身) 男子走幅跳5位入賞 三段跳・4x100mリレー出場



7月29日 彩夏到来 08 埼玉総体 陸上競技開始式

7月29日～8月2日に熊谷スポーツ文化公園陸上競技場で陸上競技が開催されました。開始式で富岡市長が全国から集まった選手を歓迎しました。



岡田久美子選手(県立熊谷女子高校2年) 女子3000m競歩優勝



岡部文子選手(県立熊谷女子高校3年) 女子3000m競歩4位入賞



柴田千歳選手(県立熊谷女子高校2年) 女子1500m・3000m出場



8月6日～8日 彩夏到来 08 埼玉総体 体操競技

熊谷スポーツ文化公園彩の国くまがやドーム体育館で開催され、技の難易度、美しさ、雄大さを競い合いました。

おたより

市報クイズ7月号で寄せられたご意見を紹介します。

パレット

今月のテーマ 熊谷市「あっぱれ!熊谷流」

- あっぱれ!熊谷流の中で太陽光発電が目を見ました。このカンカン照りの太陽光を大いに活用したいものです。(70代・男性)
「あついぞ!熊谷」で有名になったので、今度は「温暖化対策を実施している市民の多い熊谷」として有名になりたいです。(30代・女性)
駅に冷却ミスト装置が付いているのにとってもビックリしました。毎日通学で駅を使っているのに、暑さ防止に役立っているなあと思いました。(10代・女性)
暑さに対してのいろいろな取組みが楽しみです。少しでも暑いことを忘れるような企画ばかりが良いと思います。(30代・女性)

「あつさはれば 熊谷流」(略して、あつぱれ!熊谷流)は、昨年の国内最高気温の更新を契機に始められた、本市のリーディングプロジェクトです。①市民の健康対策、②温暖化対策、③資源活用対策を柱にした23事業を展開しています。
※おたよりパレットは、市ホームページ http://www.city.kumagaya.lg.jp/ でも、更に詳しく紹介しています。

- 暑さを色々な事業につなげる展開に大変感心しています。特に洞爺湖サミット記念うちわで環境問題に感心を持ちたいですね。(70代・女性)
「あつぱれ!熊谷流」は耳にしたことがありましたが、「あつさはれば 熊谷流」が語源であることは先日のラジオNACK5で初めて知りました。うちわやTシャツ、などもいいと思いますが、ラジオはインパクトあって、わかりやすいと思います。熊谷は暑いだけじゃないことを様々なメディアで紹介してほしいです。(40代・男性)

応募方法

ハガキまたはEメールに、クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・今月のテーマ「長寿・敬老」についてのコメントを必ず記入のうえ、9月22日(月)までに応募ください(一人につき一通)。
※コメントがないものは無効となります。《応募先》〒360-8601 宮町二丁目47番地1 熊谷市広報広聴課
☒kohokocho@city.kumagaya.lg.jp
※なお、市内の商店・企業を知っていたら、このように趣旨で、当選者にはプレゼント引換券をお送りしますので、お店で引き換えてください。当選者の発表は、引換券の発送をもって代えさせていただきます。

7月号の正解

- ① 特別市
② おおさと

《今月号の問題》

- 次の□に入る数字やことばを、それぞれお答えください。
①市政□講座のメニューは、今年度全74講座です。
②10月4日(土)に行われる、県民□搭乗会の参加者を募集します。

《今月のプレゼント》

小山食堂ご提供の、ふらい焼を、正解者の中から抽選で20人に差し上げます。



小山食堂 星川 2-30 ☎048-521-4160 月曜定休

今月のテーマ、「長寿・敬老」にいただいたコメントは、「おたよりパレット」や市ホームページで紹介させていただく場合があります。



市報クイズでは、プレゼントを提供していただける商店・企業等を募集しています。詳しくは、広報広聴課 ☎内線212までお問合せください。

「先人の技を後世に残したい」

宮大工 清水勉^{つとむ}さん (妻沼)



修復した御輿と清水さん

情熱世代

夢追い人

宮大工の家に生まれて

宮大工は神社やお寺の新築から修復に携わる大工で、先祖が妻沼に来てから、私で5代目です。国の重要文化財である聖天山が近く、夏祭りには御輿があり、祖父の仕事を見ていて子どもながらに憧れていました。20歳で修行に出て、15年が経ちます。祖父の兄弟が東京で社寺建築をやっていますが、修行するなら他人のところと考え、都内の社寺建築の工務店にお世話になっていました。修行は「メシ」からで、初めは炊事と掃除ばかりです。入ってみると厳しい世界で、炊事が終わったあと、先輩たちの道具と仕事を盗み見て、技を少しずつ磨いてきました。幸いなことに今まで鎌倉の建長寺や英勝寺の修復など、文化財を後世に残す仕事に携わることができました。しかし、祖父は生前、

地元の御輿を修復

自身を「50年修行してもまだまだ」と言っています。今、その言葉の意味が良く分かり、私もいつか親方として一人立ちしたいです。

妻沼の御輿は約120年前に作られたもので、しかも水かけ御輿で相当痛みが激しい状態でした。子どもの頃から御輿が大好きで担ぎたくて仕方がなかった。それが、担ぎたいという気持ちより

いつしか「修復したい」という気持ちが強くなっていました。そして4



武州妻沼夏祭り

年ほど前、地元妻沼の方から御輿の修復の話が来た。その時は本当にうれしかった。親方に相談したら「地元のものならしっかりやってくれ」と言ってくれました。一昨年の祭りが終わったあと御輿を預かり、1年がかりで修復しました。一番好きな御輿です。修行してきたものをすべてつぎ込み宮大工としての責任を持って修復しました。解体し使える部材はそのまま使っています。もちろん交換した部材は全部残してあります。先人の技はすべて後世に残すべきものだから。今は憧れだった御輿を修復できて感無量です。この御輿をみて担ぎたいと思ってくれる人がいて、次に次に繋がりていってくれればと思います。修復は地元の皆さんの協力があってこそできたこと。皆さんに本当に感謝しています。

清水さんが修復した御輿は、毎年7月15日に近い日曜日に開催される「武州妻沼夏祭り」で渡御が行われます。

FRESH COOKING

Oh! 地場産農産物で
フレッシュ
クッキング

●熱々でも、冷めてもおいしい!

ピーマンの納豆詰

今月の料理人は上之の 龍前 房子さん
●農業振興課 (妻沼庁舎) TEL 048-588-1321

■材料 (4人分)

ピーマン 4個
納豆 3パック
タマネギまたはネギ 適宜
とろけるチーズ 適宜

■作り方

- ①ピーマンは2つ割にして種を取る。さつと湯通しをする。
- ②タマネギまたはネギをみじん切りにする。納豆とたれとあわせて混ぜる。
- ③①に②を詰めて、上にとろけるチーズをのせる。グリルかオーブンでチーズが溶けるまで焼く。

※ピーマンは茹で過ぎないように注意!
※納豆の分量はピーマンの大きさに合わせてください。



ここ point!

緑、赤、黄とカラフルな色合いが目を楽しませるピーマンは、サラダやマリネなどの生食の他、炒めたり煮たりすると、かさが減りたくさん食べることができます。

ピーマンのビタミンCは加熱調理による損失が少なく、油とともに調理すればカロテンの吸収がよくなります。

●健康づくり課 TEL 048-528-0601

人口と世帯 ●平成20年8月1日現在 (対前月比)

■人口 206,406人 (-106) 男 103,363人 (-147) 女 103,043人 (+41) ■世帯 81,060 (-74)

「市報くまがや」は、自治会を通してお届けします。また、市役所・行政センター・出張所・公民館・駅連絡所などでもお配りしています。インターネットでも「市報くまがや」をご覧になれます。(URL) <http://www.city.kumagaya.lg.jp/> 「市報くまがや」は毎月1日(原則)に発行します。