

けんこう広場

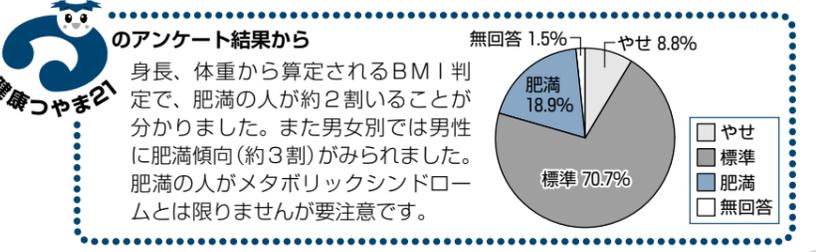
～メタボリックシンドローム～

最近おなかが出てきたけど、これって…



「メタボリックシンドローム」という言葉をよく耳にしませんか？ これは肥満（腹囲が男性85cm、女性90cm以上）の人が、脂質異常、高血圧、高血糖の3つの内2つ以上当てはまっている場合をいいます。メタボリックシンドロームになり、疾患が重なると、相乗効果で動脈硬化を急速に進める可能性があります。さらに、脳卒中や心疾患へとつながると、命にかかわる場合もあるのです。そこで、悪い生活習慣を改善して、余分な脂肪をためない生活を心掛けましょう！

- 食生活
 - ・1日3食、きちんと食べましょう
 - ・主食、主菜、副菜をそろえ、栄養バランスに気を付けましょう
 - ・ゆっくりよくかんで食べましょう
- 運動
 - ・仕事や家事などの生活の中で、できるだけ身体を動かしましょう
 - ・1日1万歩を目標に歩きましょう
- その他
 - ・禁煙を実行しましょう
 - ・お酒は適量を守りましょう（日本酒換算で1日1合まで）
 - ・趣味の時間や休息の時間を取り、ストレスを解消しましょう



問い合わせ先 健康増進課 32-2069

まなびピア通信

Vol.12 津山市実行委員会ポスター完成

マナビイ情報
全国高等専門学校 第18回プログラミングコンテスト
 とき 10月6日(土) 10:30～17:00
 7日(日) 8:50～14:00
 ところ 津山文化センター
 テーマ 天守閣 めざすアイデア 愛いっぱい
 内容 課題部門(「子供心とコンピュータ」をテーマにした作品)、自由部門、競技部門の3部門で競い合います
 問い合わせ先 津山工業高等専門学校 24-8294

問い合わせ先 社会教育課 32-2118



11月3日(祝)・4日(日)に津山市実行委員会が市内各所で開催する生涯学習フェスティバル(まなびピア)のポスターが完成しました。ポスターには、これまで広報紙などで活躍してきた津山市のキャラクター、津山太助、エコ姫、エコ呂爺、山太助、王子などが登場。青空の下で将棋やサッカー、カメラなどそれぞれの趣味の活動をPRしています。県下全市町村でまなびピアが行われますが、かわいいキャラクターの登場で、フェスティバルにふさわしい明るく楽しいイメージに仕上がりが、独自の津山らしさが表現できました。

生涯学習活動は、老若男女を問わず誰でも打ち込める、人生を豊かなものにして、

また、今回のポスターのデザインは「天才プログラマー/スーパークリエイター」に認定された津山高専専攻科学生の井上恭輔さんによるものです。井上さんは10月に行われるまなびピア共催事業の「全国高等専門学校プログラミングコンテスト」のポスターも制作しています。このコンテストで発表されたものが将来私たちの生活の中で、身近なものになっていくかもしれません。津山で開催されるプログラミングコンテストにもご注目ください。

エコロジ

10月1日は浄化槽の日

浄化槽を正しく使おう

浄化槽は正しく管理されて初めてその機能を発揮できます。浄化槽は限られた容器の中で微生物が汚物を食べて浄化しているので、働きやすい環境を作るため、次のことに注意してください。

- 定期的に検査・点検・清掃すること
- 浄化槽の電源は切らないこと
- トイレでは紙おむつなど水に溶けないものを流さないこと
- 塩素系洗剤や殺菌剤を使わないこと
- 洗濯用洗剤は適量に、漂白剤は控えめにすること
- 使った天ぷら油や調理くずを流さないこと(鍋や皿の油污は紙でふいてから洗います)

合併処理浄化槽を設置する人へ
合併処理浄化槽は、し尿に加えて生活雑排水もきれいにでき、美しい水環境を保ちます。市には、下水道事業が認可されていない区域や農業集落排水区域以外の地域で、合併処理浄化槽を設置する人への補助金や浄化槽改造資金融資あっせん制度がありますので、お問い合わせください。

生活ものを飼って
し尿もトイレで管理
せよ

環境奉行「エコ呂爺」

問い合わせ先 下水道課 32-2100

多重債務で困った時は……

私は数社の消費者金融に借金がありますが、だんだん返済が難しくなってきました。どうすればいいでしょうか？

こんな時、まずは相談。現在、国をあげて多重債務の人の力になれるよう対策が考えられています。あなたの借金の状況を確認して、多額な借金の整理の仕方を見付ける必要があります。専門家と相談して次の4つの方法の中から選びます。

借金の整理方法

- 任意整理
裁判所を通さず、債権者と弁護士などの間で返済方法を和解します。
- 特定調停
裁判所が債権者と債務者の間に立って、利害関係を調整します。
- 個人版民事再生
裁判所が認可した再生計画に基づき、債務を返済します。
- 自己破産
裁判所を通じて、債務の支払いを免責してもらえます。

相談により、借金が大幅に減額した例があります。また、消費者金融の借金だけでなく、税関係や住宅賃貸費など、あらゆる支払いが滞った場合にも、まずはご相談ください。

借りられる額と無理なく返済できる額は違います。返済の計画が立たない買い物や借金はしないようにしましょう

困ったときの相談室 市民相談室 32-2057