



あなたの背後に迫る生命の危険――

メ  
タ  
ボ



—特集—

短命町を返上!

# 脱メタボ宣言!

## メタボリックシンドローム

該当者・予備群が約3割

涌谷町では、平成28年度に特定健診を受けた人の内、約3割がメタボリックシンドロームの該当者、またはその予備群という結果が出ています。特に女性よりも男性に該当者が多い状況にあります。

メタボリックシンドロームは、生活習慣病の原因の一つと言われており、平均寿命が全県平均よりも短い涌谷町では、生活習慣病と関連のある死因で亡くなる人が多いのが現状。

また、大人だけではなく、子どもの肥満も国・県と比較すると割合が高く、子どもの頃から食習慣や生活習慣の改善が必要な状況です。(図3)

メタボリックシンドロームが、皆さんの健康に及ぼす影響をしっかりと知り、正しい食習慣・運動習慣を身に付け、短命町・涌谷町の返上に共に取り組んでまいりましょう。

## 《メタボリックシンドローム》

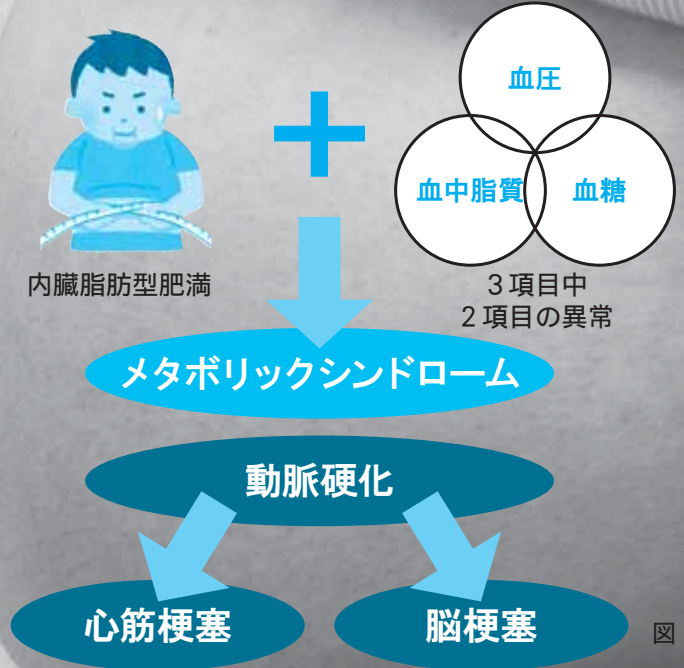


図1

## 平成29年度子どもの肥満者割合

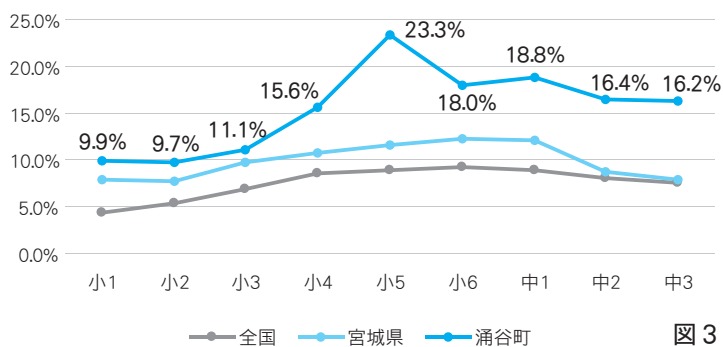
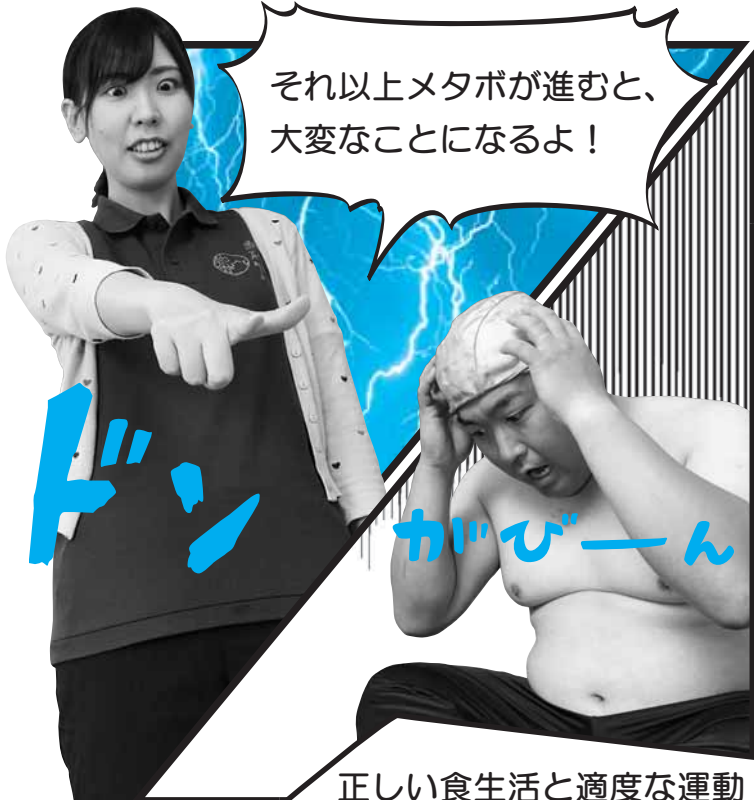


図3

※金マンとは・・・

東日本放送主催の2016みやぎふるさとCM大賞に出品した涌谷町のふるさとCM「涌谷で会おう金の衝撃(大賞受賞作品)」に登場する日本初の産金地・黄金山神社周辺に生息するとされる金の妖精。



正しい食生活と適度な運動  
が大切！！  
メタボ対策を勉強していこう！



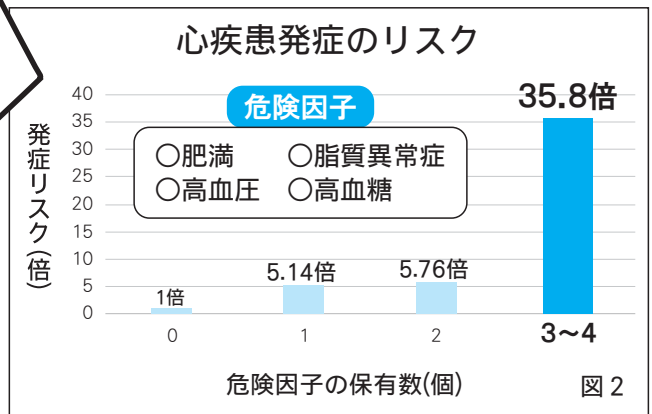
### 《メタボリックシンドロームとは？》

内臓脂肪症候群とも呼ばれ、肥満、特に内臓脂肪による肥満の人(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)が、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上を併せ持った状態のことをいいます。(図1)

お腹のまわりにたまる「内臓脂肪の蓄積」によって高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が発生するリスクが高くなる状態です。

また、メタボリックシンドロームをそのまま放置しておくと、血管の壁が硬く変化し、血管壁が厚くなることで、血液の流れが悪くなる動脈硬化の進行を早めてしまいます。そして、動脈硬化が心臓で起こると心筋梗塞、脳だと脳梗塞を引き起こします。

動脈硬化が原因で起こる心疾患や脳血管疾患は危険因子(肥満、高血圧、高血糖、脂質異常)が重なるほど発症の危険性が上昇。危険因子が3~4個重なっている人は、危険因子が無い人と比較すると、約36倍も発症の危険性が高まります。(図2)



メタボが生活習慣病  
リスクを増大させる  
という事実

# 脱メタボ対策 ～食事編～

脱メタボには、一回一回の食事のとり方が大切。知らず知らずのうちに、金マンのようなメタボな食事のとり方をしていませんか？  
今日から意識して改善していきましょう！

お酒はエネルギー量は高くても、栄養素はほとんど含まれておらず、飲み過ぎてしまうとエネルギーの過剰摂取につながります。

また、肝臓への負担や高血圧の原因にもなるため、飲み過ぎは厳禁です。

**POINT 1** お酒の飲み過ぎに  
気をつけましょう

腹八分目を心がけましょう。お腹いっぱいまで食べると結果的に食べ過ぎにつながり、内臓脂肪の蓄積を促します。

どんぶり飯など、ドカ食いは避けましょう。

**POINT 2** お腹いっぱいまで  
食べない

ゆっくり噛んで食べることを心がけ、かみごたえのある食品を選びましょう。しっかりかむことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを予防できます。テレビやスマホをいじりながらの「ながら食い」は、食べ過ぎにつながりやすくなります。

**POINT 3** ながら食い・早食いを  
避ける

食事のとり方  
なんて、意識した  
ことなかったなあ…

ざわざわ



食事のとり方は、  
子どもの頃からの習  
慣が影響します。  
子育て中の人は、  
子どもの手本となる  
ようにしましょう。

キューン



**POINT 4** 食物繊維を  
しっかりとろう

食物繊維は便通を整え、腸内環境を整えてくれます。

また、コレステロールの体内への吸収を抑えたり、食べ過ぎの予防にもつながります。

肉類だけではなく、野菜なども食卓に並べましょう。

**POINT 5** 間食に気をつけよう

間食の量が多くなると、エネルギーの過剰摂取につながります。

また、ジュースや甘いおやつには糖分が多く含まれるので、食べ過ぎに注意が必要です。

**POINT 6** 就寝前の夜食は  
食べないように

就寝中はカロリーを吸収しやすいため、就寝直前に食べると肥満をまねきやすくなります。

就寝する2時間前には、食事や夜食、間食をとらないようにしましょう。

## 運動

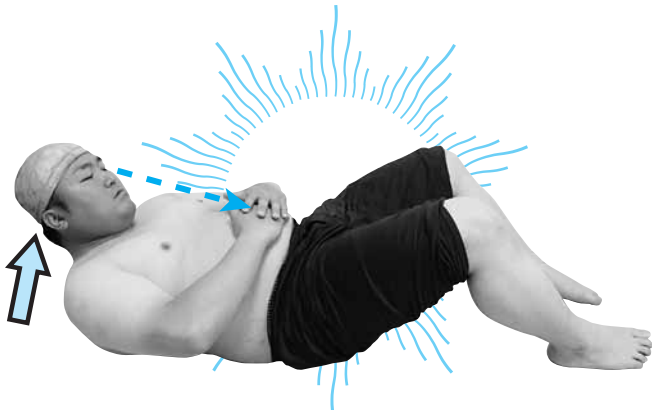
### 1

## 腹筋を鍛えるための トレーニング

- ①膝を立てて仰向けになる。
- ②おへそをのぞき込むように、頭を持ち上げ、10秒間そのままの姿勢をとる。

### 【POINT】

1回あたり、10秒を3回くらいが目安です。



「ながら」体操で  
気軽に毎日運動を  
続けましょう♪



## 運動

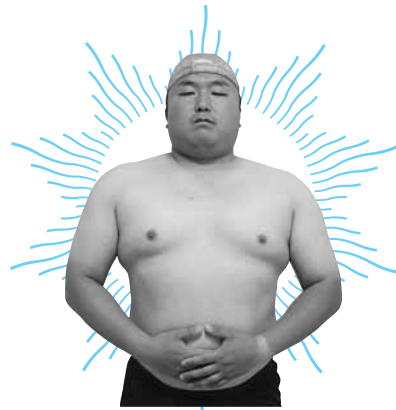
### 2

## 腰痛持ちの人にオススメ 「腹式呼吸」

- ①まずは、口からゆっくり息を吐く。お腹に手をあててへこませるイメージで。
- ②吐ききったところで、鼻から空気を吸っておなかをふくらませる。①と②を繰り返していきます。

### 【POINT】

1日10回から始めてみましょう。吐く時は、できるだけゆっくり。



## 運動

### 3

## 腕と肩前部のストレッチ(左)

- ①両手を体の後ろで組んで胸をそらす。
- ②そのまま腕を持ち上げるようにする。

### 【POINT】

1回の目安は30秒。息を細く長く吐きながら伸ばす。

## 運動

### 4

## 下半身を鍛える「お尻だし」(右)

- ①手を太ももにあて、足は肩幅、つま先を約30度を開く。
- ②顔は正面を向き、上半身はやや前傾。
- ③立った姿勢からお尻を突き出すようにして腰を落としていく。ひざがつま先よりも前に出ないように注意。
- ④息を吐きながら静止。目安は30秒。

### 【POINT】

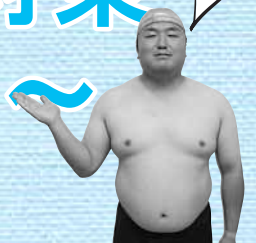
1回あたり、目安は10回。歯みがきをしながら挑戦。

脱メタボ対策の運動の基本は、まずは1日10分のウォーキングから始めてみましょう。

慣れてきたら、金マンでも簡単に毎日続けられる筋力トレーニングで、健康な身体づくりをしていきましょう！

# 脱メタボ対策 ～運動編～

無理せず  
できるから



# 脱メタボ対策 ～実践編～

涌谷町の健康課題としての肥満・減塩・運動習慣の定着・口腔機能の向上などに関する基礎を学び、自分に合った健康づくりを習得することで、セルフケアができる住民を増やすために、町民の皆さんを対象とした「わくや元気アップ教室」を開催しています。

主に、食事の講話（減塩・野菜摂取の大切さ・食事の適量など）と運動の実践（家庭でも実践できる運動の紹介）を行っています。

## これからはセルフケアが大切！

### 食生活の改善と運動不足の悩みを解決！ 「わくや元気アップ教室」

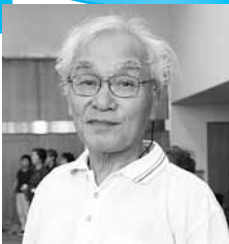
平成30年度も、5月から2月(8月除く)までの期間、9回の開催を予定している「わくや元気アップ教室」。

親しい仲間同士で参加し、若さと健康の維持に向けた食事や運動のセルフケアについて、わきあいあいと楽しみながら学んでいます。

講師は、涌谷町の保健師や歯科衛生士、管理栄養士のほか、(一財)宮城県成人病予防協会から健康運動指導士が務め、講話では、日常生活で陥りがちな注意点や最新の健康改善に役立つ情報など、すぐに日常生活に取り入れられる情報を得られます。運動では、メタボ対策・脂肪燃焼・身体の柔軟化に有効な有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチを基本に、参加者に合わせたテーマで、毎回異なったプログラムで実施しています。

7月11日(水)には、働き盛りの皆さんが参加しやすいように、初めて夜間(18時30分～20時30分)に開催します。メタボが気になる皆さん、奮ってご参加ください。

## 参加者の声



佐藤 金助さん  
(脇区)

身体が硬くなってきていると1年程前に感じていたところで、この講座のことを知り、参加するようになりました。

講座がきっかけとなり、毎朝のラジオ体操など、運動習慣ができました。



誰でも簡単！  
聞いて得する健康情報を  
得られます。



仲間と一緒に  
楽しく気持ちいい汗を  
流せます。



高橋 信次さん  
(2の2区)

3年前から参加していますが、食事の講話で学んだことを生かして、食生活の改善に取り組みました。

運動では、パワーアップリーダーを中心に、地域の有志で集まり、運動に取り組んでいるところです。

## 他にもこんな事業があります！

### 町内企業を対象とした「健康講座」と、 男性町民が対象の「男の健康応援講座」！

涌谷町では、男性や働き盛り世代の健康づくりを進める取り組みの一つとして、町内の企業と連携した「健康講座」や日中働いていて地域の健康教室になかなか参加できない男性のための「男の健康応援講座」を開催しています。

企業での「健康講座」では事前に打ち合わせをし、町の課題である高血圧や肥満に関する話の他に、腰痛など企業さんが抱える健康課題についても併せて講話しています。また、動脈硬化の原因となるタバコの害や飲酒の機会が増える時期に合わせてお酒の上手な飲み方など働き盛り世代の生活習慣を改善できる内容にしています。

「男の健康応援講座」では町の保健師や外部講師による飲酒時の食事の取り方や体にやさしいおつまみの紹介など、具体例をあげた参加型の講話をし、楽しみながら学び即実践できる内容で実施。講話の他にもアルコール



みんなで取り組めば、  
怖くない！  
まずは、一歩踏み出して  
みましょう！

チェックやスモーカーライザーによる呼気中の一酸化炭素濃度の測定を行い、自分のアルコール体質を確認したり喫煙の影響を知る機会になったとの声も頂いています。血管年齢の測定では実年齢との違いに驚愕した人もいて健康づくりに役立ててもらっています。

今年度の「男の健康応援講座」は8月に実施予定です。今回は忙しい人にも手軽に取り組めて効果が期待出来る食事に関する講話を予定しています。働き盛りでメタボが気になる皆さんは、ぜひご参加ください。みんなで一緒に健康づくりに取り組みましょう。



(左) 肩ひじ張らずクイズ形式で楽しく健康づくりを学ぶ (右) 運動講座も仕事帰りに仕事着のまま気軽に参加できる

「まずは知る」と「実践」と「継続」です。実践無くして、健康を得ることはできません。また、長

年連れ添ってきた生活習慣の改善には、実践を継続する必要がある。涌谷町では、生活習慣の改善に取り組む皆さんのために、働き盛りの皆さんに望ましい食習慣にかかわる情報発信(レシピの紹介と配布)や、運動習慣の定着に向けた町民参加型教室(わくや元氣アップ教室)の開講といった機会創出など、さまざまな事業を実施してまいります。

まずは自分の身体を知り、実践と継続！

テックトレー





## 夢先生に学ぶ、夢を叶えるために大切なこと J F Aこころのプロジェクトを開催

5月28日(月)29日(火)の2日間、涌谷町の小学校の5年生児童を対象に、日本サッカー協会の社会貢献活動「J F Aこころのプロジェクト」が開催され、28日(月)には、アーティスティックスイミングの元日本代表選手の荒井美帆氏が月将館小学校と箕岳白山小学校に、29日(火)には、トリノオリンピックに出場したスノーボード元日本代表の鶴岡剣太郎氏が涌谷第一小学校を訪れ、2時間にわたり授業を行いました。

1時間目は、頭と体を使う授業で、設定された目標を達成するために、夢先生を中心に作戦会議を開きながら、自分の考え・意見を発しつつ、チームで助け合っていくことの大切さを学びました。

2時間目は、夢先生のそれぞれの競技との出会いから、オリンピックを目指しながらの成功と挫折の体験談を聞きながら、今後、児童が自らの夢を叶えるためには、どのようなことを努力していかなければいけないかを考える機会となりました。

参加した児童からは、「何度も諦めずに挑戦するなんてすごい。自分は、将来、スケートボードでオリンピックに出たい。やり続けることと人の前に立つ勇気が必要」と今後に向けた展望が語られました。



## 地元定着に着実な効果を上げています 今年度初めての金のいぶきの給食

6月19日(火)に、学校給食で今年度初めての金のいぶきの学校給食が提供されました。この日は、金のいぶきのほかに、やわらか肉の生姜焼きに、小松菜のゴマ和え、油揚げのみそ汁という献立でした。

「いただきます」の後、あっという間に完食する子もいた上に、金のいぶきの名を覚えている児童もいました。

好みが分かれてしまうお米かもしれませんが、学校給食という草の根活動が、地元定着に効果を上げています。



## 慶念坊と黄金がご縁となって きたかみ巨木の会がイチヨウを植樹

6月10日(日)に、岩手県北上市の団体「きたかみ巨木の会」の会員20人が涌谷町を訪れ、黄金山神社前の広場に、2本のイチヨウの苗木を植樹しました。

「きたかみ巨木の会」は、東日本大震災以降、被災地支援活動として秀衡街道沿いにイチヨウを植樹する「黄金の郷づくり」を進めてきました。涌谷町は、日本初の産金地であるとともに、北上市出身の慶念坊との縁もあることから、今回の植樹が実現しました。





各地域の地元を思う心が、地域を美化

## 町内各地でボランティア活動が活性化

5月30日(水)に、すばらしい涌谷を創る協議会事業「花いっぱい運動」として、宮城県南郷高校から購入したマリーゴールドとサルビアの花苗が、涌谷町内の自治会や子ども会など、35団体に配付されました。

11区のコスモスクラブでは、国道108号線沿いにある花壇に配付された花苗のほか、クラブで育てたマツバギクを定植し、路肩の除草作業を実施しました。コスモスクラブでは、通行するドライバーの目を楽しませようと、毎年この時期に花壇の整備しています。

また、平成24年度からJR上涌谷駅の名誉駅長の今野武則氏が事務局長を務める緑化推進ボランティア「わくや大の会」では、配付された花苗に追加で宮城県小牛田農林高校から花苗を購入したものをJR上涌谷駅の花壇に定植しました。定植にあたり、順調に生育するように花壇に土を追加し、併せて、草取りを実施しました。

5月26日(土)には、すばらしい涌谷を創る協議会事業「クリーンボランティア」が行われ、ライオンズクラブや菊森建設工業、公民館を利用しているさまざまなサークル団体の皆さんなど約50人が参加して、国道108号線の清掃活動を実施。たばこの吸い殻や段ボール箱など、約1時間にわたり、きれいなまちづくりに取り組みました。



ペタンクで健康づくり

## 第26回涌谷町ペタンク大会を開催

5月23日(水)に、涌谷スタジアムにおいて第26回涌谷町ペタンク大会を開催しました。町内の老人クラブから22チーム66人が参加し、白熱した試合を繰り広げました。

試合は、短台寿老人クラブBチームが優勝。準優勝に下町和寿会Aチーム、第3位に9の2区高砂会Aチーム、第4位に協笑和会Bチームが入賞しました。今回の優勝チームは10月26日(金)に利府町で開催される宮城県大会に出場します。県大会での健闘を祈ります。



人権を守るための心強い存在

## 毎年6月1日は「人権擁護委員の日」

人権擁護委員制度は、地域の中で人権思想を広め、人権侵害を防ぎ、人権の擁護を目指した制度です。

町には、法務大臣から委嘱された4人の人権擁護委員がいます。6月1日(金)には、人権擁護委員と人権相談を周知する街頭キャンペーンと特別人権相談を実施しました。

なお、毎月第2火曜日に開設している人権相談では、家庭内や近隣との人権問題など、人権擁護委員が相談を受けています。相談は無料です。お気軽にご利用ください。



### 2018年度「リトミック」スタート

今年度も5月からキッズリトミック&ベビーリトミックがスタートしました。キッズリトミックは、音符を学んだり、カスタネットを使ってリズムを打ったり、ボールを使って身体を動かしながら楽しく音楽にふれていきます。

ベビーリトミックは、音楽に合わせて親子一緒にふれあい遊びをしたり、リズムに合わせてジャンプしたり、親子で音楽に親しむ時間になっています。

今年度もいろいろな音遊びを通して、子どもたちの心と体の成長を育んでいきたいと思います。随時、体験・入会受付していますので、お気軽にお問い合わせください。



キッズリトミック



ベビーリトミック



## こちら-町長コラム- 町長室です

### 涌谷伊達家のルーツを探りました

源頼朝を支えた関東豪族の鎌倉御家人千葉介常胤の三男・武石三郎胤盛が始祖であり、胤盛は軍功により「宇多・伊具・亙理」を拝領、後第四代宗胤が亙理郡に下向、七代広胤が地名により武石を亙理に改姓。十五代亙理宗元の代、対峙してきた伊達支配下に、十七代元宗・亙理領主に（涌谷伊達家初代）。

以後、元宗、重宗親子は伊達政宗に仕え、1589年、永年対峙してきた相馬の出城を落とし、相馬と海の領土を争う亙理家にとって更には伊達藩の勢力拡大にも大きく貢献しました。1591年、伊達政宗は岩出山へ、亙理家も最初は田尻（現大崎市）の百々城へ、同年、涌谷へ入部、現在の城山公園を要害として四代目の宗重公の頃までに現在の町割り完成し、1606年に伊達政宗から伊達姓を許されました。1659年8月、四代宗重公2万2600石の知行、伊達一門の総領格に。幼くして四代目を継いだ伊達綱村公の後見人、伊達政宗の十男伊達兵部宗勝は同じく後見人の田村右京とは不和、伊達式部との領境争いが発生しますが裁定は伊達安芸不利に、意義を唱える安芸は役人の不正と後見人下の藩政の混乱を訴え、幕府の審議となり寛文11年3月27日、不利を見取った原田甲斐の刃に絶命しますが、仙台藩に忠義を尽くしたとしてお咎め無しに。それ以降は皆さま方承知のこと、現在十八代目となっています。

## 涌谷町長 大橋信夫

【町長日程(平成30年5月15日～6月14日)】

日程	行事名	場所
17	「第39回通常総会」及び「命と暮らしを守る道づくり全国大会」	東京都砂防会館別館
19	東日本大震災物故者慰霊と被災地復興への祈り	瑞巖寺
20	世界農業遺産推進フォーラム	アインバルラ浦島
24	地域版 東北地域の車を考える会in涌谷	町民医療福祉センター
26	千葉常胤生誕900年記念第2回千葉氏サミット	千葉県千葉市
29	自主防災組織総会	町民医療福祉センター
1	世界農業遺産認定記念講演会	東京都農林水産省講堂
2	遠田郡中総体開会式	涌谷町B&C海洋センター
3	涌谷町立幼稚園PTA連合会事業	さくらんぼこども園
4	大崎地区県営ほ場整備事業推進協議会要望活動	東京都
8	国際交流協会交流会	わくや天平の湯
10	涌谷町消防団ポンプ操法大会	涌谷スタジアム

### しろやまさん 城山の金さん徒然日記

## 明治神宮のパワーが城山公園に

先日の6月5日(火)に、明治神宮のどんぐりから育てたコナラとクヌギの苗木を各1本ずつ、城山公園の駐車場近くの東屋脇と慰霊碑の前にそれぞれ植樹された。

明治神宮は、「清正の井戸」や「亀石」などがあり、日本有数のパワースポットとして有名じゃが、その地に生えているどんぐりから育てられた苗木じゃ。きっと目には見えない大きな力を秘めているかもしれん。

「きたかみ巨木の会」の皆さんによる大イチョウから培養された苗木も植樹されたことあり、何かしらのビッグウェーブが来ておるのかもしれない。大きく成長していくよう、どうか温かく見守ってください。



写真) 小さな苗木じゃが、大きなパワーを秘めているかもしれぬ