

環境会議おおあみしらさと21 会員募集

現在、望ましい環境の将来像の実現に向け、町民・事業者・各種団体の代表者で組織する「環境会議おおあみしらさと21（エコス21）」で、活動を進めています。プロジェクトの推進に向け、情報の集約や発信などを行いますので一緒に参加しませんか。

▶申込方法＝役場、中央公民館、中部コミュニティセンター、白里出張所に備え付けの応募用紙に必要事項を記入の上、申込み
▶申込締切＝11月30日(休)

☎ 町・環境会議おおあみしらさと21/田邊
☎ (72) 0668 (FAX兼用)
生活環境課環境対策係 ☎ (70) 0385

▶みんなで環境保全に努め、本町の豊かな自然を守ろう



この環境基本計画では、環

境の現状を踏まえ、将来の望ましい環境像を実現するために、町民・事業者・行政が協働して平成18年度からの10年間で取り組むべき方向を示した、長期的・具体的な行動計画である環境基本計画を策定しました。

「健やかに、安全に、安心して、明るく、楽しく暮らせるまち」を実現するため、町民・事業者・行政が協働して10年間で取り組むべき方向を示した、環境基本計画を策定しました。

望ましい環境の将来像を目指す 「環境基本計画」を策定

住民参加の魅力あるまちづくりへ着々と進行



▲それぞれの部会で意見を交わす会員の方々

まちづくり 推進懇談会で 6部会が決定

住民の参加・参画・協働によるまちづくりを促進していくために発足した「住民と行政の協働によるまちづくり推進懇談会」。一般公募の委員45名により7月1日に発足し、初回会議、第2回会議では、会員一人ひとりが、懇談会への思い、まちに対する期待、自分が取り組みたいことについて

発表し、住民参加の魅力あるまちづくりに向け活発な意見交換をしました。10月11日には、午後7時から第3回会議を開催。「大網白里まちづくり」に重要と思われる6つのテーマを会員自らが決定しました。その後、会員は希望する部会に分かれ、今後の活動内容等について議論を交わしました。

今後は、それぞれのテーマにおける住民参加の具体的な方策について、検討していきます。

6つの部会

- ①安全で安心なまちづくり
- ②住民参加の仕組みづくり
- ③新しい故郷づくり（自然・環境・産業）
- ④日本一の健康のまちづくり
- ⑤地域型総合塾（住民の居場所づくり）
- ⑥人づくりのための人材バンクづくり（若者から高齢者までのネットワークづくり）

☎ 町企画政策課企画調整係 (70) 0315

境の将来像を「健やかに、安全に、安心して、明るく、楽しく暮らせるまち」とし、実現のために、「町民・事業者・行政の協働により取り組む」、「環境の保全、改善に取り組む」、「環境に配慮する人を育てたり、取り組みやすくする」ことが必要であると定めています。

また、具体的な協働プロジェクトを掲げています。

<4つの協働プロジェクト>

☆まちめぐりプロジェクト

ウォーキングや自転車利用を促進することで、環境負荷の軽減や環境に目を向ける機会をつくることを目的とします。



☆緑のまちプロジェクト

身近な緑化への取り組み等を通して、潤いのある緑で町を美しくすることを目的とします。

☆ごみ減量プロジェクト

さまざまな啓発事業を通して、家庭から出るごみの発生量を減らすことを目的とします。



☆エコネットワークプロジェクト

環境に関する情報を集約、発信する仕組みを構築することを目的とします。

栄養士だより ⑤6

糖尿病予防の食事 ～食べ過ぎにご注意を～

糖尿病は生活習慣病の一つであり、日常の食事内容などが影響する疾病です。

「血糖値が高いですよ」と言われたら、「どのような食事をしたらいいのか」と考える人が多いかもしれませんが、基本的には、食べていけないものはありません。自分に必要な一定の食事量を、バランスよく毎日食することが大切です。

一般的に、血糖値の高い人は、自分の適正量よりも常に食べ過ぎたり、バランスの悪い食事を続けていたりなど、何かしらの問題があることが考えられます。

- ①規則正しく3食食べていますか？
 - ②栄養のバランスはとれていますか？
 - ③糖分量をとり過ぎていませんか？
- 砂糖は、血糖値を急激に上昇させる食品です。全く食べていけないということではありませんが、毎日甘いお菓子を食するという方や缶コーヒー（糖分入り）やスポーツドリンクをよく飲む方は、注意してください。

また、調味料の使い方にも注意が必要です。砂糖やみりんなどをたっぷり使った料理（煮物・酢の物）が好きな方は、糖分のとり過ぎとなる可能性が高いので、1食に糖分の多く含まれる料理を何品も組み合わせないようにしましょう。

このような食事と運動不足に注意して糖尿病を予防しましょう。また、既に糖尿病という方も、合併症を起こさないよう定期的な受診、血糖コントロールに努めましょう。

☎ 町健康福祉課健康指導係 (72) 8321

保健師だより

肥満は重大な健康問題！

最近体重が増えてきて困っている。そんな方はいませんか？

特に20歳代より明らかに増加している方は要注意です。腹部の回りにつく内臓脂肪による肥満は、さまざまな病気を引き起こす危険因子として、重大な健康問題となっています。

今年実施した町の健康診査において肥満度（BMI）が高かった割合は男性34.0%、女性19.0%でした。男性は健診を受けた方の3人に1人が肥満だという結果になっています。

現在、日本には3300万人の高血圧患者、2000万人の高脂血症患者、690万人の糖尿病患者がいると推定されています。生活習慣病の3割から6割は、肥満や過体重が原因となっています。

このような状況から、最近注目されている「メタボリックシンドローム」の概念が生まれました。メタボリックシンドロームは、肥満に加え

高血糖・高血圧・高脂血症を併せ持った状態のことです。厚生労働省ではメタボリックシンドロームの予防・解消のために「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」を標語として挙げています。

「太っているけど健康だから」と安心せず、健康なうちから肥満解消に努めましょう。



◇メタボリックシンドロームについてもお気軽にご相談ください

☎ 町健康福祉課健康指導係 (72) 8321