

健康ばんざい

「健康管理〜ダラダラ食いと肥満編〜」

今月の担当は 奥村管理栄養士です

秋から冬になるにつれ段々と寒さが厳しくなってくる時期がやってきました。雪が降ると家に居ることが多くなると思われます。そこで今回は、家にいるとなんとなくしてしまつダラダラ食いと肥満についてお伝えします。

なぜダラダラ食いになつてしまふのか

ダラダラ食いの原因は、ずばり「家にすぐ食べられる物が常備されている」ということです。お菓子や果物が常備されていると、少しの空腹感で食べ物に手が伸びやすくなります。

ダラダラ食いをするとなぜ肥満に繋がるのか

肥満は血糖値の上昇とインスリンが鍵をにぎっています。

血糖値が上昇すると、それを身体の中に取り込むホルモンであるインスリンが分泌されるのですが、血糖値急上昇や急上昇の頻度が多いとその分インスリンが大量に分泌されます。インスリンが大量に分泌されると、

使われない余分な糖は脂肪として作り替えられ、結果として体脂肪として蓄積されます。肥満は様々な生活習慣病にかかるとリスクを上げます。例えばBMI(体格指数)が25を超えている肥満者では糖尿病は5倍、高血圧は3・5倍かかりやすくなります。

<BMIの出し方>

BMI= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

<BMIの見方>

- BMI18.5以下：痩せ
- BMI18.5～24：普通
- *BMI22が理想的です。
- BMI25～：肥満
- *22(BMI) × 身長(m) × 身長(m) で標準体重を出すことができます。

ダラダラ食いを防ぐ3つの方法

体脂肪を付けないためには、まずダラダラ食いを誘う環境と習慣を見直すことが大切です。

①見える場所にお菓子や果物を置かないようにする
前述したとおり、いつでもすぐに手を伸ばして食べられる場所に置くと同じ食べてしまうので、まずはしっかりしまつことです。できれば買い置きしないこともおすすめです。

②食後は速やかに食具や食器を片付ける
食後、なんとなく漬物などをつまんでしまう方は、食具や食器を速やかに片付けましょう。

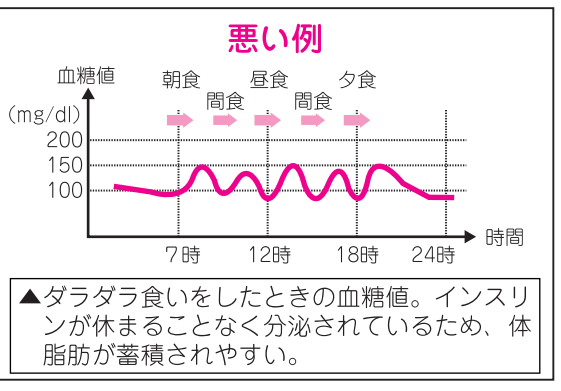
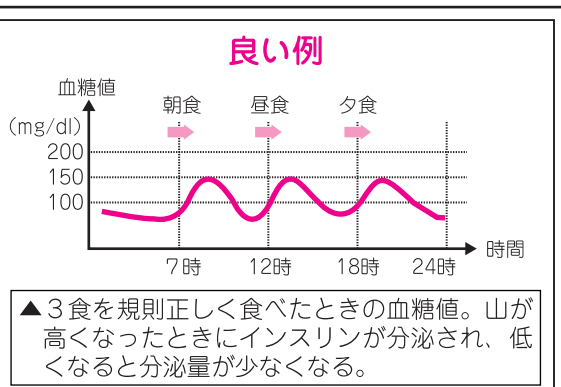
できれば洗い物もすぐ行つと食べたい気持ちも紛れます。でも「ごつしても食べたい」と言つときは…

③お菓子や果物を食べる時はお皿に食べる分だけを盛って時間を決めて食べる
お皿に盛りどれだけ食べたのかを目で確認することが大切です。1日の間食量は片手の手の平(指を除く)1つ分です。

また間食をするときは16時までに済ませると、夜間に間食するよりも体脂肪が付きにくいと言われています。

以上のポイントを踏まえて、間食と上手につき合ひましょう。

インスリンが休まず分泌されると、すい臓にも負担がかかりますね。



+ Dr.小野の処方せん

インフルエンザワクチン

インフルエンザワクチンの効果の持続はおおむね半年です。その予防効果を期待して、特に医療従事者、介護者、妊婦、高齢者、基礎疾患を有する人に接種が推奨されます。免疫抑制剤、抗がん剤使用中の患者には免疫獲得が不十分となる可能性はありますが可能です。抗体産生を阻害する抗CD20抗体(リツキシマブ)を使用中、抗体産生不全の患者への効果は期待できません。

疾病罹患後のインフルエンザワクチン接種時期については、風疹で治療後4週間、風疹・水痘・おたふくかぜで治療後2～4間程度の間隔、その他ウイルス性疾患(突発性発疹・手足口病、伝染性紅斑等)では治療後1～2週間の間隔をおいて接種する。

他のワクチンとの接種間隔は生ワクチンで27日以上、不活化ワクチンで6日以上とされています。インフルエンザワクチンとの同時接種は可能です。

医療法人社団オロロン会 苫前クリニック 理事長 小野 哲郎 ☎ 64-9070

町民体カテスト会

町民体カテスト会は結果で順位を競うものではなく、自分の優れているところや劣っているところを把握し、今後の体カづくりと健康増進のために開催されます。

自分の体を知って健康になりませんか！

- ・期 日 12月7日(日) 受付：午前8時45分 開会式：午前9時
閉会式：12時（予定）
- ・内 容 ◇体カテスト会 5種目（立ち幅跳び、上体起こし、5分間走
腕立伏臥腕屈伸、時間往復走）
◇スポーツ交流会
- ・会 場 苫前町スポーツセンター
- ・対 象 6歳以上（参加料：無料）
- ・申込み 11月28日(金)までに苫前町公民館へお申し込みください。



木工クラフト体験～親子で楽しめるクリスマスツリーとミニツリーづくり～

森林の役割や森林づくりに対する理解を深めるため、木工クラフト体験教室を行います。



- ・日 時 12月7日(日) 午後1時～午後3時
- ・場 所 苫前町公民館 *参加料：無料
- ・内 容 自然素材を使ったクリスマスツリーづくり
まつぼっくりを使ったミニツリーづくり
- ・申込み 11月28日(金)までに苫前町公民館へお申し込みください。
- ・主 催 北海道留萌振興局森林室、るもい森林サポーターズクラブ、
苫前町公民館

がんばれ！苫前町応援隊「明治大学ラグビー部を応援しよう！」

本町の長島出身「丹羽 政彦」監督が率いる明治大学ラグビー部と宿敵早稲田大学との伝統校の対戦を、苫前町から追い風に乗ることができるようテレビ観戦しながら応援しませんか。

- ・日 時 12月7日(日) 午後2時～
- ・会 場 苫前町公民館
- ・対 象 興味のある方は誰でも参加できます。



とままえ町民劇『地底へ』公演

7年目の町民劇は、昭和56年の北炭夕張新鉱ガス突出事故を題材とした『地底へ』に挑戦します。より良い舞台を作り上げるため、9月から練習を重ねています。役者・スタッフ一同、皆さまのご来場を心よりお待ちしております。



- ・日 時 12月20日(土) 午後6時30分～（開場は30分前）
- ・場 所 苫前町公民館 *入場無料
- ・内 容 『地底へ』 坑口から遠い地の底にいる父・源次を思い美樹は……
脚本：菅村敬次郎 演出：佐瀬 正幸
- ・出演予定者 伊藤由希菜、岡田 景子、佐藤映里香、堤 祐子、
本田 愛珠、長野 陽一、佐治 慎吾、西 大志、
島田 秀美、富田 正夫、田沢 収、加藤 修、
松岡 満雄ほか

～あなたの学びを応援します～

苫前町公民館

電話 65-4076 FAX 65-3220

E-mail shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp



国民健康保険ガイド

平成27年1月から高額療養費制度が変わります

●「高額療養費制度」とは

入院などによりお医者さんでかかった医療費が高額になったときに皆さんの負担が少なくなるように、窓口での支払いが自己負担限度額までになるのが「高額療養費制度」です。

自己負担限度額は「70歳未満の人」と「70歳以上75歳未満の人」で異なります。

※自己負担限度額を超えた医療費は、国民健康保険が負担します。

●制度改正に伴い限度額適用認定証の有効期間も変わります

平成26年8月以降に交付されている「70歳未満の人」の限度額適用認定証は、制度改正に伴い有効期間が平成26年12月末日までとなります。

そのため、新しい認定証（有効期間は平成27年7月末日まで）は平成26年12月中に対象となる方へ郵送します。（申請は必要ありません）

70歳未満の人の所得区分と限度額

これまで高額療養費制度の所得区分は3段階でしたが、平成27年1月から5段階に細分化され、限度額も所得要件に応じた金額になります。

同じ人が同じ月内に1医療機関に支払った自己負担額が下記の限度額を超えた場合、その越えた分が支給されます。

入院や治療を行った医療機関に認定証を提示することで、外来・入院とも個人単位で1医療機関の窓口での支払いは限度額を超えることはありません。

自己負担限度額（月額）			
所得区分		3回目の支払いまで	4回目以降（※2）
上位所得者 (A)	所得（※1）が901万円を超える	252,600円＋ 医療費が842,000円を超えた場合、その越えた分の1%を加算	140,100円
	所得が600万円を超え901万円以下	167,400円＋ 医療費が558,000円を超えた場合、その越えた分の1%を加算	93,000円
一般 (B)	所得が210万円を超え600万円以下	80,100円＋ 医療費が267,000円を超えた場合、その越えた分の1%を加算	44,400円
	所得が210万円以下 (住民税非課税世帯除く)	57,600円	44,400円
住民税非課税世帯（C）		35,400円	24,600円

※1 所得＝総所得金額等－基礎控除（33万円）

※2 過去12ヶ月以内に同じ世帯での支給が4回以上あった場合は4回目以降の限度額です。

70歳以上75歳未満の人の所得区分と限度額

70歳以上75歳未満の方は外来（個人単位）の限度額Aを適用後、外来と入院をあわせた（世帯単位）の限度額Bを適用します。

外来・入院とも個人単位で1医療機関の窓口での支払いは限度額までとなります。

これらの制度に関する不明な点は下記まで問い合わせをお願いします。

自己負担限度額（月額）		
所得区分	外来+入院（世帯単位）B	
	外来（個人単位）A	
現役並み所得者	44,400円	80,100円＋ 医療費が267,000円を超えた場合、その越えた分の1%を加算 ※過去12ヶ月以内にBの限度額を超えた支給が4回以上あった場合、4回目以降は44,400円
一般	12,000円	44,400円
住民税非課税世帯（低Ⅱ）	8,000円	24,600円
住民税非課税世帯（低Ⅰ）	8,000円	15,000円

●75歳到達月は国保と後期高齢者医療制度の限度額がそれぞれ2分の1となります。

●住民税非課税世帯（低Ⅱ・低Ⅰ）の人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」の提示が必要です。

お問い合わせ

保健福祉課しあわせ係・けんこう係（☎64-2215）まで