

案内

最低賃金の改正 時間額は1,065円

岐阜労働局は、年齢や雇用形態に関係なく、県内で働くすべての労働者に適用される「岐阜県最低賃金」を、時間額1,065円(64円アップ)に改正します。発効は、10月18日からです。詳しくは、岐阜労働局賃金室(☎058-245-8104)へ。

証明書コンビニ交付サービス

マイナンバーカードを使った証明書のコンビニ交付サービスを行っています。使い方は簡単で、マルチコピー機にマイナンバーカードをセットして、タッチパネルの指示に従って、暗証番号入力などの操作をするだけで証明書が交付されます。マイナンバーカードをお持ちでない人は、この機会にぜひ申請をご検討ください。

- ▶利用時間／午前6時30分～午後11時(年末年始を除く)
- ▶利用店舗／マルチコピー機が設置してある店舗
- ▶発行可能な証明書／右表のとおり
- ▶問合せ／窓口サービス課(☎47-8764)へ

マイナンバーカード交付・申請 などの休日・夜間窓口の開設

平日の業務時間内に来庁が難しい人などを対象に、休日・夜間窓口を開設します。

- ▶とき／【休日窓口】10月26日(日) 午前9時～正午
【夜間窓口】10月28日(火)・30日(木) いずれも午後5時15分～7時30分
- ▶ところ／窓口サービス課
- ▶内容／マイナンバーカード交付・申請受付、電子証明書更新など
- ▶問合せ／同課(☎47-8764)へ

証明書の種類	手数料
住民票の写し	300円
印鑑登録証明書	300円
税証明書	300円
戸籍証明書	450円
戸籍附票の写し	300円

審議会などの傍聴ができます		
第2回道の駅整備検討委員会 担当：都市計画課(☎47-8694)		
10/24(金)	9:30～11:30	市役所4階 情報会議室
・道の駅等整備基本方針(素案)について ほか		
第2回環境審議会 担当：環境政策課(☎47-8563)		
10/28(火)	14:00～15:30	市役所4階 情報会議室
・第5次地球温暖化対策実行計画(事務事業編)の策定について		

市民病院・豊田院長の 健康コラム No.19

肥満について

～肥満はさまざまな病気のもとになります～

皆さん、こんにちは。市民病院院長の豊田秀徳です。健康コラム第19回をお届けします。

10月も半ばになって、ようやく暑さも和らいできました。そして今は食欲の秋。おいしいものがたくさんある季節です。そんな季節に何ですが、今回は肥満のお話をしましょう。

食欲があること自体は健康な証拠であり、決して悪いことではありません。しかし食べ過ぎた結果として生じる肥満には、いろいろな問題があります。ご存知のように肥満は、メタボリック症候群(高血圧や糖尿病・脂質異常症・脂肪肝など)の原因となるばかりではなく、さまざまながんの発生リスクを上昇させると言われています。今までの研究により肥満は、がん、とりわけ乳がん(特に閉経後)・大腸がん・肝臓がんなどの発生頻度を高めると報告されています。肥満の状態では食べ過ぎや運動不足によって体内に余った糖を処理するために多量のインスリンが分泌されます。この過剰なインスリンが、がん細胞を増殖しやすくする原因の一つと言われています。

さらに、肥満・過体重は腰・膝などへの過剰な負荷を長年かけ続ける結果になります。例えば10kg体重が増えると、10kg分の荷物を毎日背負って歩いているのと同じです。結果として関節を痛め、怪我のリスクも高まります。肥満していると高齢になって寝たきりとなるリスクが高まるのです。

肥満症の治療、つまり痩せるためには食事療法が基本です。食事療法を実行することで内臓脂肪が減少し、肥満に伴う健康障害の改善が期待できます。一方で運動療法も重要です。運動療法は肥満症に関連する死亡リスク、



夏休みの作品展 上位入賞 おめでとう！

市内の小・中学生の皆さんが、夏休みに取り組んだ研究やポスターなどの作品の上位入賞者を紹介します＝敬称略＝。

未来の科学の夢絵画展

【特選】岩田蒼真(宇留生小1)、吉平悠乃(北小2)、黄可馨(中川小3)、岡本芽依(上石津学園4)、出口怜奈(北小5)、佐竹葵衣(江東小6)、牛田千紬(興文中1)、堀葵翔(南中2)、古田莉子(南中3)

防火ポスター展

◆市長賞／青山了平(西中3) ◆市議会議長賞／野寺杏(江東小3) ◆市教育長賞／郷和花(東小4) ◆大垣消防組合消防長賞／堀田聖来(西部中3) ◆市防火防災協会会長賞／棚瀬友翔(東中2)、内野颯咲(赤坂小4) ◆大垣危険物安全協会会長賞／嶺嶺咲彩(北小5)、伊藤歩(青墓小5) ◆大垣少年女性防火委員会賞／鈴木咲彩(赤坂小2) ◆市消防協会賞／後藤渚(西中1) ◆市少年消防クラブ運営指導協議会長賞／池内臣(赤坂小3) ◆市女性防火クラブ連絡協議会長賞／田中心彩(東中3)

統計グラフ作品展

【特選】小松七輝(安井小1)、廣瀬直人(宇留生小1)、本田彩葉(宇留生小2)、松原すず(赤坂小3)、三輪優陽(墨俣小3)、杉本結彩(興文小4)、中根瑞稀(上石津学園4)、高橋杏莉(南小5)、渡部美柚(赤坂小5)、土屋直輝(赤坂小6)、北島權吏(江並中2)

【特選(パソコンの部)】安藤稟乃(東中2)

社会科課題追究学習作品展

【最優秀賞】北島有乙音(興文小4)、久保田百佳(興文小4)、林芽生(赤坂小4)、加中優芽花(赤坂小6)、石田葵衣(南中1)

明るい選挙啓発ポスター展

【金賞】石川結奈(西小5)、高田彩妃(北中2) 【銀賞】田中莉子(興文小6)、武藤百希(東小6)、櫻井雅(西中1)、高相芽生(北中2) 【銅賞】北島有乙音(興文小4)、大橋結依菜(東小5)、伊藤晟冴(赤坂中1)、松田莉愛(西中2)

児童生徒科学作品展

【最優秀賞】廣瀬ねね(川並小1)、田中秀明(北小2)、古田絢音(上石津学園2)、細江桜杏(興文小3)、藤浦千歳(赤坂小3)、鷺見彰宏(小野小4)、三輪優仁(墨俣小5)、白石祐登(墨俣小5)、伊藤晟冴(赤坂中1)、豊永照平(西部中2)

発明くふう展

◆県知事賞／高木雅史(宇留生小5) ◆県議会議長賞／長菜乃杷(南中1) ◆市長賞／上野倫太郎(墨俣小3) ◆県発明協会賞／野村水湊(静里小5) ◆県発明協会大垣支会長賞／小林慶人(東中3) ◆県教育委員会賞／成昊太(南中3) ◆市教育長賞／吉田朱璃(南小1) ◆大垣商工会議所会頭賞／淵川敬士(宇留生小2) ◆大垣商工会議所地域振興委員会賞／中屋葵麻音(宇留生小3)

心血管疾患の発生や重症化のリスクを低下させると言われています。食事療法に運動療法を組み合わせることで、筋肉を保ちながら体重を減らすことが大切です。

しかしそう簡単にはいきませんよね。減量に失敗した経験は多くの人があると思います。痩せようと頑張っても最初はなかなか痩せられません。これは1つには痩せることに伴う基礎代謝の変化があるからと言われています。減量を始めた最初は、体重に変化がなくても諦めずに頑張る必要があります。ちょうど大きな丸い岩を押すような状況を考えてみましょう。大きな岩を動かそうとすると、最初は力を入れて押してもなかなか動きません。ところが頑張って押し続けて一旦動き出せば、コロコロと動いていくでしょう。痩せるのもそれと同じような感覚で最初のうちはなかなか効果は出ないかもしれませんが、しかし続けていくうちにその効果がはっきりしてくるはずですよ。大切なのは諦めずに続けることです。

一方現在では非常に強力に食欲を減らすお薬や、手術で胃の容量を縮小させる治療もあります。これらは肥満や代謝の改善に有効であることが証明されており、患者さんには確かに減量効果が認められます。市民病院には肥満の治療を行う多職種チームがあり、条件が合えば保険も適用されます。病院で定期的に発行している「四季の風」の今年の4月号に肥満症の治療の特集がされていますので興味のある方はぜひご覧ください。

市民病院発行の「四季の風」は同病院のHPからダウンロード可能です。最新の肥満治療の詳細は、第90号に掲載されています。



四季の風HP

コラムで取り上げてほしい話題などは、入力フォームへ



入力フォーム