



## 市民の食習慣から 男性の血液検査結果を考える



今年行った基本健診で食生活アンケートを実施しました。その結果、市民の食の傾向が見えてきましたので何点が紹介しながら、今回は、男性の健診結果について考えてみます。

「魚ならいくら食べても体に良いから大丈夫」と言う声をよく耳にしますが、魚の中にも脂が含まれていて、摂り過ぎは肥満につながります。市民がよく食べている魚は、ほっけ、さけ、さんまで、1回量は、1切から1匹という方が最も多く、2匹食べるという方もいました。さんま1匹には、大さじ5杯、ほっけの開き1匹には、約大さじ1杯の脂が含まれています。食事は、体格や運動量などにより違いますが、1回適量は、男性で50g程度、ホッケなら約1/4匹、さんまなら1/3~1/2匹です。

よく食べる肉は、豚ばら、鶏もも、ひき肉で、安くて美味しいばら肉を選ぶ方が多い傾向が見えます。1回量は、スライスなら2~3枚という人が最も多く、20~30歳代男性では、5枚以上という方も多くいました。豚ばらスライス3枚(約100g)には、約大さじ4杯の脂が含まれています。1回適量は、豚ばら肉ならスライス1枚、鶏もも

ならスライス2枚です。

また、よく食べる野菜は、たまねぎ、ほうれん草、キャベツで、1回量は、小鉢(10cm径)に1杯程度、毎日野菜を食べている方は59%、毎回食べている方は4%しかいませんでした。

男性は、30歳を過ぎた頃から肥満者が増え始め、肝機能数値異常(GPT、γ-GTP)、脂質異常(高LDLコレステロール)、尿酸値の高い方が目立ってきます。そして、40歳代から高血圧の方が急激に増え、50歳代から高血圧、糖尿病などで治療を開始する方が多いことが分かっています。食物繊維を多く含む野菜の摂取量が少なく、肉、魚などから摂取する脂質が多いこと、アルコール、ジュース、缶コーヒーを飲む習慣など他にも血液検査結果を悪化させる原因は予測されますが、無意識に口する日々の食習慣が血液に影響しているようです。

健診結果が気になっている方、ダイエットを考えている方は、保健師・栄養士まで相談ください。体格、運動量、検査結果などから、一人一人の食事の適量は違います。まず、自分の食事量を知ることから健康管理を始めましょう。

## 移動献血車 運行日程のお知らせ

対象 年齢 16歳~69歳  
対 象 体重 男性 45kg以上  
女性 40kg以上  
種類 200ml献血・400ml献血  
※65歳以上の方は、60~64歳の間に献血したことのある方に限らせていただきます。

日	時	場 所
12月12日(水)	9:00~12:00	紋別信金
	12:10~13:10	よつ葉乳業北見工場
	14:30~16:00	シティ紋別店
12月13日(木)	9:00~9:50	紋別職業安定所
	10:10~11:50	紋別警察署
	13:10~14:00	網走西部耕地出張所
	14:20~15:10	オホーツク氷紋の駅
	15:30~16:15	紋別高等養護学校
12月14日(金)	9:00~11:00	市役所
	11:30~13:00 14:30~16:00	網走土木現業所 ポスフル紋別店

※運行状況により、若干時間が前後することがあります。  
次回の献血は、3月11日(火)、3月12日(水)の予定です。

## 母親教室

妊婦さんやその家族の方を対象に母親教室を行います。

日 時	内 容
12月4日(火) 13:15~15:30	妊娠中の食事の話
12月6日(木) 13:30~15:30	母乳栄養の話
12月11日(火) 13:30~15:30	母と子どもの歯の話 先輩ママ・赤ちゃんとの交流会

## 新米パパ・ママ教室

妊娠16週以降の夫婦を対象に行います。

日 時 12月9日(日)  
12時45分~16時

内 容  
・妊婦疑似体験シミュレーター  
・赤ちゃんのお風呂レッスン  
・鈴蘭保育園 中井園長先生による講話「赤ちゃんの発達と遊び」、おもちゃ紹介など

保健センター  
☎(24) 3355番

# 健康ライフ



## 介護者をつなぐ会

介護での苦勞を話すこと・聴くことで介護の負担感が少しでも軽くなることを願って開催しています。介護経験の有無を問わずどなたでも参加できます。

日程 12月18日(火)  
13時30分～15時30分  
場所 保健センター

## はつらつクラブ

日程 12月11日(火)  
レクリエーション  
12月18日(火)  
忘年会  
時間 10時～11時  
場所 保健センター

## リハビリ陶芸

日時 12月11日(火)  
12月18日(火)  
13時～15時  
場所 保健センター

※はつらつクラブ、リハビリ陶芸は、健康に自信のない方や高齢者の方が気軽に参加できて楽しめる場です。



## 北海道立紋別病院 外来診療のお知らせ

外来診療受付時間 午前8時～11時 午後12時～15時  
外来診療休診日 土曜日、日曜日、祝祭日



外来診療予定表	月		火		水		木		金		備考
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
循環器科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
消化器科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
呼吸器科	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	
神経内科	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	第1・第3金曜日
外科・肛門科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
産婦人科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	下記※1参照
小児科	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	水曜日午後の受付は15時～16時
整形外科	-	-	○	-	○	-	○	-	○	-	再診のみ予約制
耳鼻咽喉科	○	○	-	-	-	○	○	-	-	-	
眼科	○	○	○	○	○ <sup>※2</sup>	-	○	○ <sup>※2</sup>	-	-	完全予約制(新患・再診)
皮膚科	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	
泌尿器科	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	完全予約制(新患・再診)
精神神経科	1日診療～5日(水)、6日(木)、10日(月)、11日(火)、19日(水)、26日(水) 午前診療～27日(木)、28日(金)										

※1 産婦人科の分娩については、昨年6月より緊急分娩及び安全が十分に見込まれる分娩に限って一部再開していますので、常勤医師と相談ください。

※2 眼科の水曜日午前は、予約検査のみです。木曜日午後の予約は、13時までです。

※ 整形外科、眼科、泌尿器科については、予約の患者様が優先に診療となりますので、了承ください。

※ 受診される方は、診療日程の変更の可能性もありますので、電話などで確認ください。

北海道立紋別病院 ☎ (24)3111番

# 市有地売払(随時募集)のご案内

番号	所在地	地目	地積(m <sup>2</sup> )	用途地域	建ぺい率/容積率(%)	売却価格(円)	備考
1	幸町8丁目3番2(A)	宅地	318.75	第一種住居地域	60/200	4,645,000	
2	落石町4丁目24番2	宅地	390.02	第一種低層住居専用地域	40/60	3,651,000	
3	南が丘町1丁目4番3(A)、4番7	宅地	391.82	第一種住居地域	60/200	3,765,000	
4	南が丘町1丁目4番3(B)	宅地	618.55	第一種住居地域	60/200	8,398,000	
5	花園町6丁目10番1(A)	雑種地	371.00	第一種低層住居専用地域	50/80	5,339,000	
6	花園町6丁目10番1(B)	雑種地	374.00	第一種低層住居専用地域	50/80	5,077,000	
7	花園町6丁目10番1(C)	雑種地	374.00	第一種低層住居専用地域	50/80	5,077,000	
8	落石町2丁目31番37	宅地	217.49	第一種住居地域	60/200	1,929,000	実測面積218.02m <sup>2</sup>
9	南が丘町4丁目14番2、14番8	宅地	675.23	第一種住居地域	60/200	5,952,000	実測面積675.26m <sup>2</sup>
10	南が丘町4丁目14番3、14番7	宅地	645.45	第一種住居地域	60/200	5,871,000	実測面積645.44m <sup>2</sup>

※ 物件は、個人(1世帯1人)及び法人を対象に売払いたします。(いずれも市内外問いません)

また、2名以上の連名(共有)による申込みもできます。

※ 地目、地積は、登記簿上の表示です。

※ 物件は、現状有姿のままの売払いといたします。



## 【申込みについて】

申込み期間 12月3日(月)より

※受付時間は8時45分から17時30分までとします。なお、土日祝日及び年末年始(12月31日～1月5日)の受付は行いません。

申込み方法

指定の申込書に必要事項を記入し、納税証明及び身分証明書を添付のうえ、財政課契約管財係まで提出してください。なお、市が公用又は公共用などに供するため必要となったときには売払物件から除外することがあります。

※物件は、事前に現地を確認のうえ、申込みください。

契約の締結

決定の日から7日以内に契約し、それまでに契約保証金として契約金額の10%以上を納付してください。契約保証金は、代金全額納付後に契約者の指定する口座へ返します。

代金の支払

契約締結の日の翌日から起算して30日以内に全額納付してください。

契約上の特約

売払物件は、転売禁止のため買戻の特約を付しますので、買受人は契約締結の日から3年間、所有権の移転の設定ができません。(相続を除く)

その他

申込順に売払いを決定します。既に売却決定済物件となっている場合もありますので、了承ください。

図 財政課契約管財係 ☎(24)2111内線344番 ホームページアドレス <http://mombetsu.jp/>

## 売払物件位置図

