column:Health

# 健康ョラム

## 健診受けた?①

## 「少しだけ悪い」がたくさんだと危険

皆さんは健診結果のどこを見て「良かった」「悪か った」と判断しますか。

血圧や血糖値などが、基準範囲から大きく外れて いなければ一安心でしょうか。

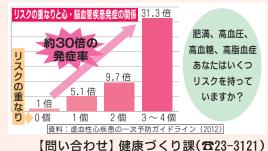
確かに、自分の検査値と基準範囲を見比べること はとても大切なことですが、実はもう一つチェック しておきたいポイントがあります。

●「少しだけ悪い」検査項目の数をチェック

肥満(腹囲)、血圧、血糖値、脂質のうち、軽度異常 (基準範囲から少しだけ外れて悪い項目)はいくつ

たとえ軽度異常でも、その数が増えれば増える ほど、心筋梗塞や脳卒中を発症する確率は高くな ります。その危険度は「全て異常なし」の人に比べ 何十倍ともいわれています。

健診結果を正しく理解することは、病気予防の 第一歩です。ことしの健診結果は、「少しだけ悪い」 の項目数もぜひチェックしてみてくださいね。



■**どんな相談があるの?**○「1カ月前に注文を受けた健康食品の発送準備が を健康食品の発送準備が れているので、受け取っ答えたが「確かに注文さいない」と す」と突然電話が あ った。 でまが分

を送り付けられた! 注文した覚えのない健康食品

■注意することは? 注意することは? 談が後を絶ちませる 談が後を絶ちませる でしまったとい はってしまったとい 方が怖かったの方が怖かったの方が怖かったの方が りですっ い怖かった よれた。t 30 9

るつもりもな かない。この らません られ代金を支 いたという相 なく、 

○本庁市民生活総合相
○本庁市民生活総合相 2 5 1 1 1 談 内セ

にけ

きれ

と断ることが

重要

っぱりと断 つばりと断 です 大払わず、 上で、「受け 上で、「受け しょう 場合は、家族に相談場合は、家族に相談 番号 取 を 業者 り 談 モ き 否 名 な 金 た住を まい

すてきなプログ ラムになるよう

頑張ります

# 市 民 生 活

# 宇宙のように奥深いカレーの世界 オリジナルな味わいを探求

作りを始めたきっ

を調合おかけ しま 、した。現在は思いた。現在は思いた。 一して作りは 9 がスパ から 2 年 巻 して で ディ 8 郷 カ た たイ す。たカ

とファ J の る ケ お店」をモッ を提供 を販売 ク な食材を使っ して ·る「カ クカ トーに、ユーを売りにす 郎さん。 で カ ŋ

◆ **今後の目標は** か深い食べ物で なに「おいしい」 なに「おいしい」 なに「おいしい」 なに「おいしい」 なに「おいしい」 なに「おいしい」 なに「おいしい」 が深い食べ物で てシ せい力いエ ろレ ま 度材の組み合わせない食べ物です。スペレーは宇宙のようにをの目標は V 、レモン きなが |慢で います、納得 テ ·す。お食 テイス: など、 ます。 5 ° Ø なみは



菅原 治郎 さん (東和町安俵 33歳)

すレ夫スが

おいりおいり

でカエイ奥

をパに

フ

大

食

堂に

出

店



# 結婚を意識している・意識し始めている あなたへ向けて

はな婚だよりは市が認定する「はなまき婚シ ェルジュ」の活動を中心に、結婚を希望する皆さ んに情報を紹介するコーナーです。

# ◇はなまき婚シェルジュからのアドバイス -のあさん、ミミさん-

はなまき婚シェルジュとして活動するため、 昨年度、研修でさまざまなことを学びました。そ の中から今回は「婚活に効く!異性とのコミュ ニケーションの取り方」についてご紹介します。 ◇ポイントその1「相手の目を見て話す」

自分の意思をはっきり伝えられることはもち ろん、相手の話に対し「きちんと聞いています よ」という意思表示にもなります。目を見て話す ことで相手に好意が伝わりやすいそうです。

### ◇ポイントその2「言葉遣いは丁寧に」

丁寧に話すことで相手に誠意が伝わり、好意 的に捉えてもらえるそうです。デートで行った 先のお店で、スタッフへの対応にも気を付けま しょう。お相手は他人への気配りも見ているも のですよ。

## ◇ポイントその3「向き合う角度」

男性が女性の横に並んだ方がお互いに緊張せ ずに話せる可能性が高いそうです。食事に誘う ときなどは、テーブル席ではなくカウンター席 を選んでみるのも有効かもしれません。

今回ご紹介したことは、婚活だけではなく家 庭や職場など、普段の生活でも使えるのではな いでしょうか。ぜひ実践してみてください。

### ■問い合わせ

本庁定住推進課(☎24-2111内線214)

# - 農業分野担当 山田 絵里-

着任してからあっという間に1年がたちまし た。実家のある埼玉県と比べると花巻の夏は、暑 くても涼しい風と気持ちいい日陰があり、とて もカラッとしていて過ごしやすいと感じていま す。

さて、ことしは、地域おこし協力隊として初め て挑戦しようとしていることがあります。それ は、9月21日(木)~25日(月)に計画している「若 葉のふるさと協力隊」という短期農業ボランテ ィアの受け入れです。農作業のお手伝いなどを 通じて、花巻の豊かな自然と、地域に根付く文化 や生活を感じ取ってもらえるようなプログラム

を目指しています。

このプログラムで重要なことは、市民の皆さ んと作り上げていくことです。「若者が来たらこ んなことを体験させたい」など、市民の皆さんが "ワクワク"するような考えを取り入れ、参加者 が"ワクワク"するような内容にしたいと考えて います。

どうか、"ワクワク"するようなアイデアがあ りましたら、ぜひ私までご連絡をお願いしたい と思います。そして、県外にお知り合いがいらっ しゃいましたら、「若葉のふるさと協力隊」のご 紹介をよろしくお願いいたします。

1 2017(H29).8.15 広報はなまき No.268 ID