

健康増進普及運動

八人に一人は 有病者



9月1日~30日

いま日本は、世界でも指折りの長寿国に仲間入りして... 国民健康調査... 昭和四十年の調査では十六人に一人だったことを考...

ストップ 成人病予備軍

— 運動ざらいと偏食の戒め —

最近の子供たちの体位の向上ぶりには、目覚ましいものがあります。昭和四十二年の小学校六年生の平均身長は、男一三八・五センチ、女一四〇・四センチでした...

肥満は万病のもと 栄養と運動の バランス



最近めつきり増えてきたのが脳卒中や心臓疾患、腎臓障害などの成人病です。これらは高血圧や動脈硬化が主な原因ですが、その元凶はなんと肥満です...

念ながら「肥満ニッポン」の姿を浮き彫りにしています。この調査では、皮下脂肪(肩甲骨下部と上腕背部の両方を合わせた数値)を測定して、男性で四十四ミリ、女性で五十三ミリを超える場合を「肥満傾向者」と呼んでいます。

また。その原因は運動ざらいと偏食です。まず、運動ざらいについてみると、東京都教育研究所の調査では、中学生の四〇・三%、高校生の五一・六%が「帰宅後寝るまでの間に運動するか」の間に「ノー」と答えています。また、偏食についても、最近とくにその傾向が強まっており、なかでも十五・六歳から二十歳の若者に多く見られます。

男の二一%、十五、十九歳の女性の八%が朝食を抜いています。しかも若い人たちの中にはインスタント食品や、清涼飲料水ばかり飲んで、その結果栄養が偏ってしまっている傾向が強いようです。このようにならざるを得ない偏食は、とりもなおさず「成人病予備軍」を育てていることになるのです。

さて、その「肥満傾向者」ですが、男性の場合、三十歳〜五十九歳で二六%、女性は三十歳代で二二%、四十歳代で二八%、五十歳代では三二%にものぼっています。こうした「肥満増加」の背景には、食生活の変化が大きなウェイトを占めています。

役場の駐車場には、役場及び公民館に御用のない方の駐車は、ご遠慮下さい。自分の健康は自分で守る... 栄養・運動・休養のバランスのとれた生活を心がけることが大切です。

- 五十三年度、中学校体育連盟主催による、各種大会で黒崎中学校選手団は大活躍、相撲部が県大会で準優勝、野球部も県下少年野球大会で準優勝、水泳部が都市大会で大会新記録を樹立するなど、数多くの、好記録、好成績を残しました。成績は次のとおりです。
◎西蒲・燕・郡市大会
◎陸上
◎水泳
◎白根近郷陸上
◎全国中学校相撲大会予選
◎県中総体(新発田市)
◎第二十八回県下少年野球大会

この大会は、地区町内単位によるチーム編成で、参加45チームが集まり、11ブロックに別れて6月18日(日)、町長の始球式により予戦リーグが行なわれました。各ブロック共に激戦に次々激戦の結果、代表11チームにより決勝トーナメントを行い、8月6日(日)全試合を無事に終了する事が出来ました。
本大会の見所は、堂々実力で優勝の鳥原R&P、弱小チームと言われながらも、予戦リーグを全勝で決勝トーナメントに残り、三位に入賞した新町チームの健闘が光っていました。

大会成績
優勝 鳥原R&Pチーム
準優勝 見晴家チーム
三位 新町チーム
三位 黒鳥Bチーム
願ひ申し上げます。
◎大会成績
優勝 鳥原R&Pチーム
準優勝 見晴家チーム
三位 新町チーム
三位 黒鳥Bチーム

全国的壁厚し 自転車乗り競技会 木場小・入賞逸す
八月七八日、東京都体育館で、全国から四十五か校が参加して「自転車乗り競技大会」が行われ、本町から、新潟県を代表して参加した木場小学校チームは、よく健闘しましたが、惜しくも入賞を逸しました。
勤労者美術展に参加を!
第二十八回勤労者美術展が、十月二十六日から二十九日にかけて、県美術館(県民会館三階)で開催されます。
日本画、洋画、彫塑、工芸、書、写真の募集を行っています。勤労者のみなさん、ふるって応募下さい。申込みは、九月一日から三十日までです。
応募規定など詳しいことは、新潟市川岸町三 新潟労働事務所 電話8171-1へおたずね下さい。

