

広報

# おおの



## 2月号

平成21年(2009年) No.762



P 2 特集 健康の達人を目指そう 大切なのは生活習慣

P 6 男女共同参画の推進状況 事業所アンケートの結果

P 8 「越前おおのブランド」の確立を目指して

P 10 中心市街地活性化リポート②

P 11 住民基本台帳カード無料で交付

など

### あつ やられた

2月8日に開催されるふるさとかるた決選大会に向けて、各児童センターや公民館で予選会が開かれました。はりつめた雰囲気の中で「ハイッ」大きな声が響き渡りました。

(1月10日 乾側公民館)

別冊みっけP 8 『住基カード広域サービス』シンボルマーク募集

# 特集 健康の達人を目指そう!

## 大切なのは生活習慣

日常生活や食生活が変化したことにより、「生活習慣病」や「こころの病」など健康についての問題が多発しています。健康は「食事」「運動」「休養」の3つを総合的に考える必要があり、生活習慣と密接に関係があります。健康で生活できることは一番の財産。自身の日常生活について考えてみましょう。

### 食事

食事は、健康で幸福な生活を送るためにとても大切な営みです。

現在深刻な問題になっているがんや心疾患、脳卒中、糖尿病など「生活習慣病」の増加は、食生活が原因になっているものが多いと言われています。社会環境の変化による朝食を食べない人の増加や冷凍食品など加工食品の多用、さらに、食事を中心とした家族の団らんが減少したことなどは、身体的にも精神的にも健康への影響があります。

下図は、健康で良好な食生活を送るために作成された福井県版の食事バランスガイドです。性別や活動量に応じて、一日に何をどれだけ食べたらよいかが分かる食事の目安で、普段の料理を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」に分類しています。

どれか1つを食へ過ぎてても、反対に少なくてもこまは傾きます。また「軸」部分の水やお茶など水分をしっかり取り、運動しないこまはつまく回しません。

バランスガイドを見て一日の適正な食事が普段よりも

「少ない」と感じる人は、肥満などに注意が必要で、活動量や年齢に合わせて食べる量を意識することで、バランスの取れた食生活を目指しましょう。

### ワンポイントアドバイス

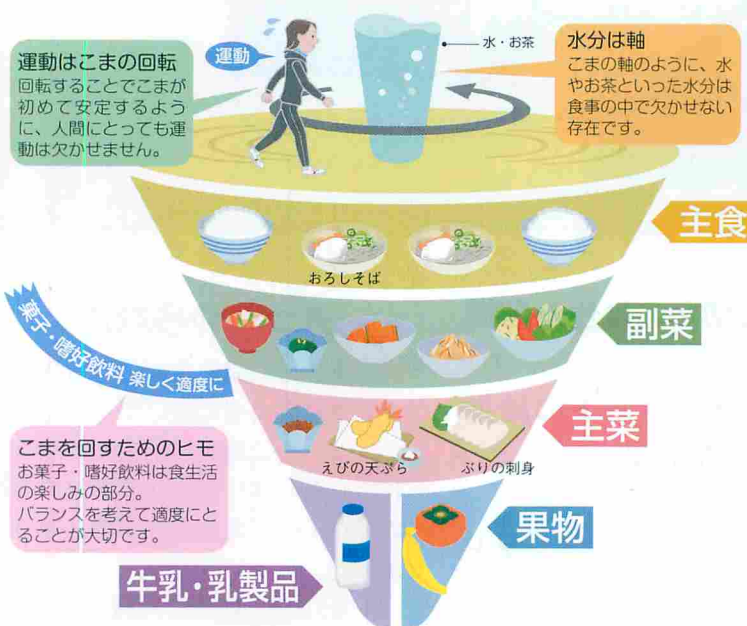
一日に必要な食事の量は世代により異なるため、世代に応じたバランスガイドがあります。バランスガイドについての問い合わせは

市健康増進課健康増進係 (☎66・1111内線172)

県奥越健康福祉センター福祉保健課 (☎66・2076)

※糖尿病や高血圧などで医師や管理栄養士から指導を受けている人は、その指示に従ってください。

### 福井県版食事バランスガイド



### 料理例

#### 主食 (ごはん・パン・麺)

|         |                        |                   |
|---------|------------------------|-------------------|
| ごはん小盛り  | 食パン1枚                  | お粥                |
| 1 1つ分 = | =                      | =                 |
| ごはん大盛り  | カレーライス<br>(+副菜2つ・主菜2つ) | ソースかつ丼<br>(+主菜3つ) |
| 2 1つ分 = | =                      | =                 |

#### 副菜 (野菜、きのこ、海藻類)

|                      |       |           |
|----------------------|-------|-----------|
| 具だくさん味噌汁<br>(根菜の味噌汁) | 野菜サラダ | 里芋の煮っころがし |
| 1 1つ分 =              | =     | =         |

#### 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理)

|           |                  |        |
|-----------|------------------|--------|
| ウインナーのソテー | 目玉焼き             | 冷奴・湯豆腐 |
| 1 1つ分 =   | =                | =      |
| 卵焼き       | 焼き鳥              | 刺身(ぶり) |
| 2 1つ分 =   | =                | =      |
| 鶏のから揚げ    | ハンバーグ<br>(+副菜1つ) | せいごに   |
| 3 1つ分 =   | =                | =      |

#### 牛乳製品

|         |        |
|---------|--------|
| 牛乳コップ半分 | チーズ1かけ |
| 1 1つ分 = | =      |

#### 果物

|         |       |      |       |
|---------|-------|------|-------|
| みかん1個   | りんご半分 | なし半分 | バナナ1本 |
| 1 1つ分 = | =     | =    | =     |



# 特集

児童期の子どもの食事適正量  
(1日分)

| 男の子             | 6~9歳         | 10~11歳       |
|-----------------|--------------|--------------|
| エネルギー<br>(kcal) | 1800<br>±200 | 2200<br>±200 |
| 主食              | 4~5          | 5~7          |
| 副菜              | 5~6          | 5~6          |
| 主菜              | 3~4          | 3~5          |
| 牛乳・乳製品          | 2            | 2            |
| 果物              | 2            | 2            |

女の子 6~9歳 10~11歳

単位：つ



※活動量

「低い」：1日のうち座っていることがほとんどの人が中心だが、歩行や軽いスポーツなどを5時間程度行う人  
「ふつう」：座っていることが中心だが、歩行や軽いスポーツなどを5時間程度行う人

働き盛り期の人食事適正量 (1日分)

| 男性              | 活動量「低い」      | 活動量「ふつう」以上   |
|-----------------|--------------|--------------|
| エネルギー<br>(kcal) | 1800<br>±200 | 2200<br>±200 |
| 主食              | 4~5          | 5~7          |
| 副菜              | 5~6          | 5~6          |
| 主菜              | 3~4          | 4~6          |
| 牛乳・乳製品          | 2            | 2~3          |
| 果物              | 2            | 2~3          |

女性

活動量「低い」

活動量「ふつう」以上

単位：つ

## 休養

健康を保つためには、「こころの健康」もとても重要です。こころの健康には身体状況や社会経済状況、対人関係など多くの要因が影響していますが、とくに「身体状況」と「こころ」は密接な関係があります。例えば、ストレスが多いと風邪などの感染症にかかりやすくなることは最近実証されています。

こころの健康を保つには多くの要素があります。適度な運動やバランスのとれた食生活は身体だけでなく、こころの健康でも重要な役割を持ちます。「食事」と「運動」に心身の疲労回復を目的とする「休養」を加えて、ストレスとつまづきあいましよう。睡眠を十分にとり規則正しい生活を送ることはもちろん、自分なりのストレス解消法を見つけることが大切です。

### ●いい趣味を見つけよう●

趣味に没頭していると、嫌なことを忘れることができます。

若いときから自分にあった趣味を見つけるよう心掛けましょう。



### ワンポイントアドバイス

よいストレス解消法

### ●スポーツでリフレッシュ●

からだを動かし気分転換！毎日よく歩くことが大切ですが、軽いスポーツもいいです。



### ●おしゃべりしよう●

悪いことなどを胸の内にためると苦しくなります。おしゃべりでこころのつかえを出していくことが大切です。



### ●リラックスしよう●

お風呂などでのんびりすることも大切です。一日に一回はきれいな景色を想像しながら腹式呼吸を！



# 運動

## 健康ウォークのすすめ

健康なからだづくりには適度な運動が欠かせません。身体活動量が多い人やよく運動している人は、運動をあまりしていない人と比べて生活習慣病による死亡率が低くなります。また身体活動や運動は、「こころ」や生活の質の向上に効果があることなども認められています。

市ではウォーキングに焦点を当てた健康増進に取り組んでいます。下図は日ごろから亀山をウォーキングしている皆さんと、脱メタバ講座を受講しこれから健康増進を図る皆さんに協力してもらい測定した結果、回答数が最も多かった五十歳代の男女を対象にしてグラフ化しました。生活習慣

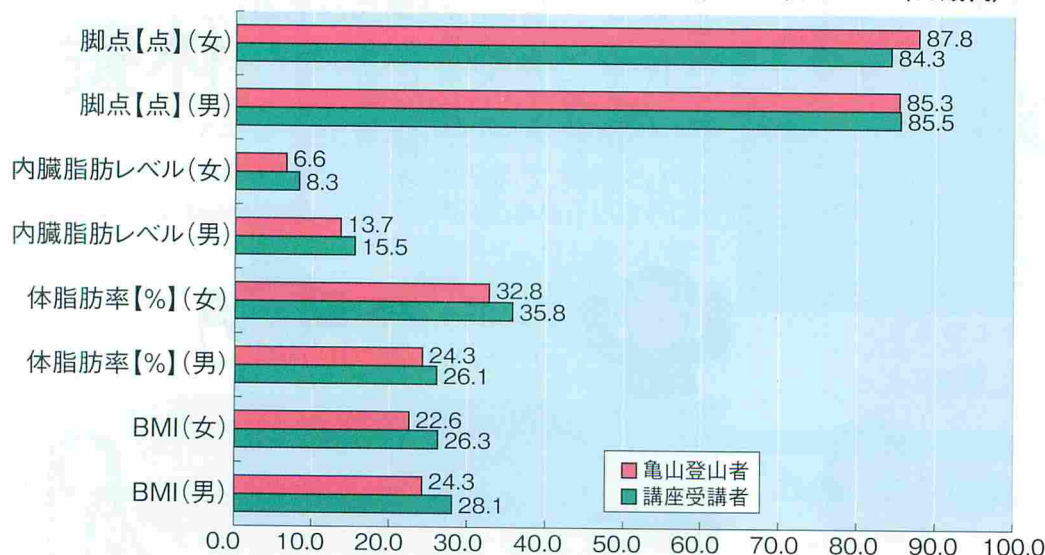
- 脚点＝脚の筋肉量の割合を理想とされる値と比較し点数で示したものの。多いほど転倒などが起こりにくい
- 内臓脂肪レベル＝生活習慣病と深く関わりがある。多いと生活習慣病にかかりやすい
- 体脂肪率＝身体に含まれるすべての脂肪を体重に対する割合で表す。多いほど肥満
- BMI＝体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル)で計算。疾病率が最も少ない数値は22とされている

病との関係が深いBMIや体脂肪率、内臓脂肪レベルについては、亀山登山者の値が男女ともに低く良い数値を示しています。また脚点は特に女性のデータが良い値を示している、これから日ごろの運動の重要性を証明する結果となりました。

長い目で見ると約十分間のウォーキングを一日に数回行うことで、健康上の効果を期待できます。冬場はどうして

も食事量が増えて、運動不足になりがちです。前ページの「こま」が傾いている人が多いのではないのでしょうか。春に向けて、まずは軽いウォーキングから始めてみましょう。

脱メタバ講座受講者（日ごろあまり運動していなかった人）と亀山登山者（日ごろから運動している人）の比較グラフ（50歳代）



## ワンポイントアドバイス リズムよく楽しく歩きましょう

首や肩、腕の力を抜いて

歩幅は少し大きく



できるだけ腕は大きくふって

腰の位置を高く背すじを伸ばして

着地はかかとから



## 特集



亀山で測定に協力いただいた人には、3月に再び測定して個人の健康管理に役立ててもらう予定です。

健康増進課健康増進係  
(☎66・1111内線172)

内臓脂肪レベルやBMIなどを測定できる体組成計は、市役所一階の市民課前に設置してあります。(右写真)簡単に測定できますので、ぜひ一度利用してみてください。

この機会に日常生活習慣「食事」「運動」「休養」を点検し、「健康の達人」を目指しましょう。



## 冬の大敵

# インフルエンザを予防しよう

インフルエンザと風邪の違いは？

|          | インフルエンザ            | 風邪                               |
|----------|--------------------|----------------------------------|
| かかり始めの症状 | 発熱、悪寒、頭痛、せき、くしゃみなど | 鼻症状、せき、くしゃみなど                    |
| 主症状      | 発熱、筋肉痛、関節痛、悪寒など    | 鼻汁、鼻づまりなど                        |
| 熱型       | 38～40℃の高熱あり        | ないか、もしくは発熱あり                     |
| 合併症      | 気管支炎、肺炎、細菌性脳炎、脳症など | ほとんどない                           |
| 病原       | インフルエンザウイルスA・B     | ライノウイルス、アデノウイルス、コロナウイルス、RSウイルスなど |



今年はインフルエンザA型が猛威を振るっています。インフルエンザは、かかってしまうと重症化しやすいために、正しい知識を持って予防しましょう。

### 1 栄養と休養を十分に！

栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとることで体力・免疫力を高めましょう



### 2 人ごみをなるべくさける

人の多い場所は感染の機会が多くなります。できるだけ人ごみを避けましょう！

## 予防の方法は

### 3 適度な湿度を保つ

ウイルスは低温低湿を好みます。室内の温度は22～24℃、湿度は加湿器などで50～60%に保ちましょう

### 4 手洗い・うがいをしっかりと！

帰宅した際のうがいとせっけんを使った手洗いを徹底しましょう。



健康増進課健康増進係  
(☎66・1111内線172)

インフルエンザにかかったと思う場合は、速やかに医療機関で受診しましょう。上表の合併症にあるように、肺炎や脳症などの心配もある恐ろしい病気です。またせきやくしゃみの症状がある人は、マスクを必ず着用してください。早めに治療することは、症状が重くならないようにするだけでなく、ほかの人につつさないためにもとても重要なことです。

もしかかってしまったら



# 男女共同参画推進状況

## 市内事業所のアンケート結果

市では、男女がともに仕事や地域などに参画できる社会を実現するために、大野市男女共同参画プランを定めています。プランの基本目標の中に「女性の能力を生かす環境づくり」があります。その基本目標に基づき、市内事業所を対象に行ったアンケート結果のなかで、主なものをお知らせします。



### 目的

- ・市内事業所の男女共同参画や仕事と子育ての両立支援の取り組み状況の把握

### 調査対象

- ・市内で従業員が5人以上いる事業所や本社・本店・支社・支店・営業所などをもつ事業者 536社
- 【市税務課の法人マスター情報より抽出（平成20年8月現在）】
- 従業員5人以上 273事業所、10人以上 170事業所
- 20人以上 56事業所、40人以上 25事業所
- 100人以上 12事業所

### 調査方法

郵送でアンケート用紙を配布し、返信用封筒で回収

### 調査実施期間

平成20年9月1日から9月30日まで

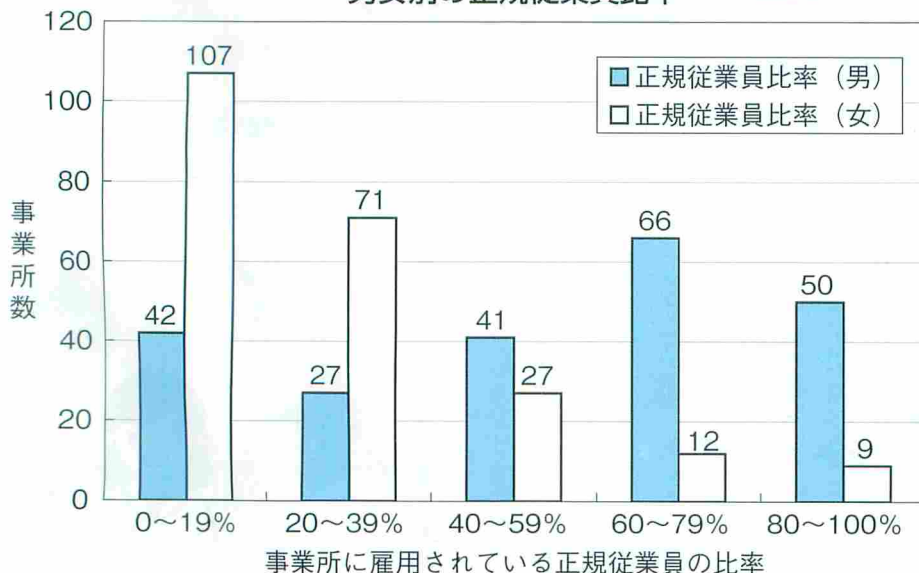
### 調査項目

- ・男女の雇用と女性の登用状況
- ・育児や介護を行う従業員の仕事と家庭の両立支援
- ・女性を積極的に登用するための取り組み
- ・職場でのセクシュアル・ハラスメントの防止対策
- ・事業所の登録や表彰制度の導入

### 調査結果

回答数 233（回答率43.4%）

男女別の正規従業員比率



男女別の正規従業員比率は男性が67%（2,727人）に対して、女性が33%（1,359人）です。また男性従業員の60%以上が正規従業員である事業所は116事業所（51%）あるのに対して、女性従業員の60%以上が正規従業員である事業所は21事業所（9%）と低く、男性との就業形態に違いがあります。

回答事業所の業種区分は、男性従業員の多い製造業（農林漁業や鉱業・建設業・電気ガス業など）が54%で、最も多く回答がありました。このことも調査結果に影響していると考えられます。

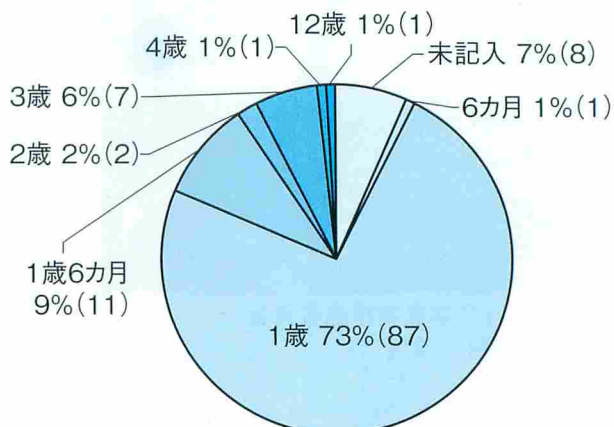
事業所の就業規則で育児休業の規程がある事業所数は118事業所（52％）でした。その規程で定めている育児休業の期間は、1歳までが88事業所（74％）で大半を占めています。

国の規程（1歳に達する日）を超えた休業期間を設けている事業所も22社あります。

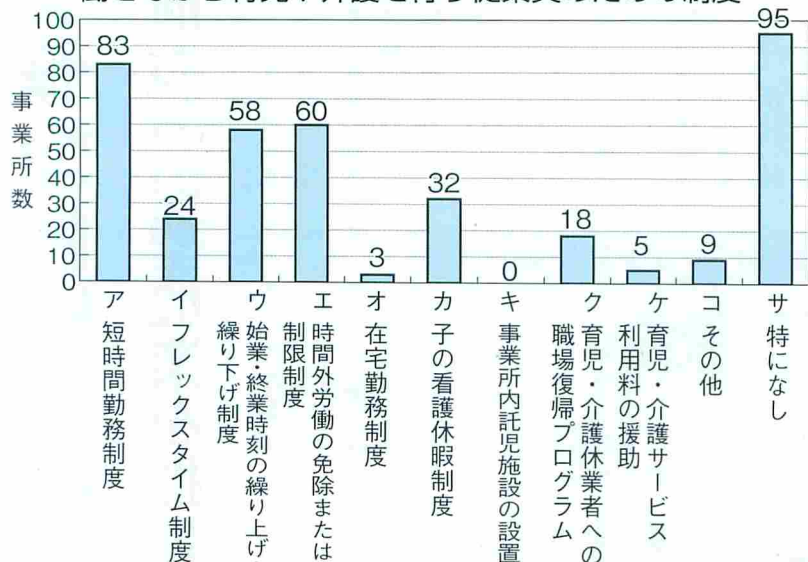
#### ■育児休業の取得数

|            |     |           |     |       |
|------------|-----|-----------|-----|-------|
| 配偶者が出産した男性 | 48人 | うち育児休暇取得者 | 5人  | 10.4％ |
| 本人が出産した女性  | 46人 | うち育児休暇取得者 | 41人 | 89.1％ |

#### 規程上の育児休業の期間について



#### 働きながら育児や介護を行う従業員のための制度



育児や介護を行う従業員のための支援制度がない事業所は95事業所あります。導入されている制度で多いものは、「短時間勤務制度」83件、「時間外労働の免除または制限制度」60件、「始業・終業時間の繰り上げ・繰り下げ制度」58件でした。

今後導入や拡大を検討している制度は、「始業・終業時間の繰り上げ・繰り下げ」「時間外労働の免除または制限制度」に多くの回答が集まりました。

#### ※育児休業制度

育児・介護休業法に基づき、労働者が事業主に申し出て、子が1歳になるまでの間、育児休業をすることができる制度。一定の場合（保育所に入所を希望しているが入所できない場合など）は1歳6カ月に達するまでの間、育児休業をすることができます。

#### ※大野市育児休業等取得促進事業補助金

労働者が安心して子どもを産み育てることや家族の介護ができる職場環境をつくることと、失業者の就業機会を拡大するための補助制度

##### ○交付要件

従業員に育児休業または介護休業を取得させて、代替要員（大野市民）を雇用。そして、育児休業または介護休業期間が終了後、その従業員を職場復帰させた中小企業などの事業主に対し交付

交付対象となる事業主は、市内に事業所を有する中小企業の代表者など

##### ○補助額

育児休業または介護休業期間中に雇用した人に支払った賃金の2分の1以内。ただし、雇用した人1人につき各月80,000円が限度

アンケートの結果を基に、市は事業所などと連携し男女共同参画プランにおける各取り組みをさらに推進します。男女一人ひとりが意欲を持って働きながら豊かさを実感して生活できるよう、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現を目指します。

また、市が実施している「育児休業等取得促進事業補助」を「知らない」と回答した事業所が七割以上ありました。労働者が安心して子どもを生み育てられるよう、補助制度の内容を積極的にお知らせし、制度活用を呼びかけていきます。

図 総務課行政係

（☎ 66・1111内線244）

# 「越前おおのブランド」の確立を目指して

## 越前おおの型農業を推進中

本市の農業は、恵まれた自然環境の中で米を中心に質の高い特産品を産み出し、基幹産業の一つとして地域経済を支えてきました。

しかし、食の安全・安心や環境に対する関心の高まり、都市住民が「癒し」を求めて農業・農村に注目するようになったことなど農業・農村に対するニーズが多様化してきました。そこで新しい時代に対応し、これまでに本市

農業・農村の特性を發揮できるように平成十九年三月、「越前おおの型 食・農業・農村ビジョン」を見直ししました。このビジョンの基本理念である「越前おおのブランド」の確立に向け、農業関係の団体や有識者など十六人で構成する「越前おおの型農業推進委員会」を設置。委員会で

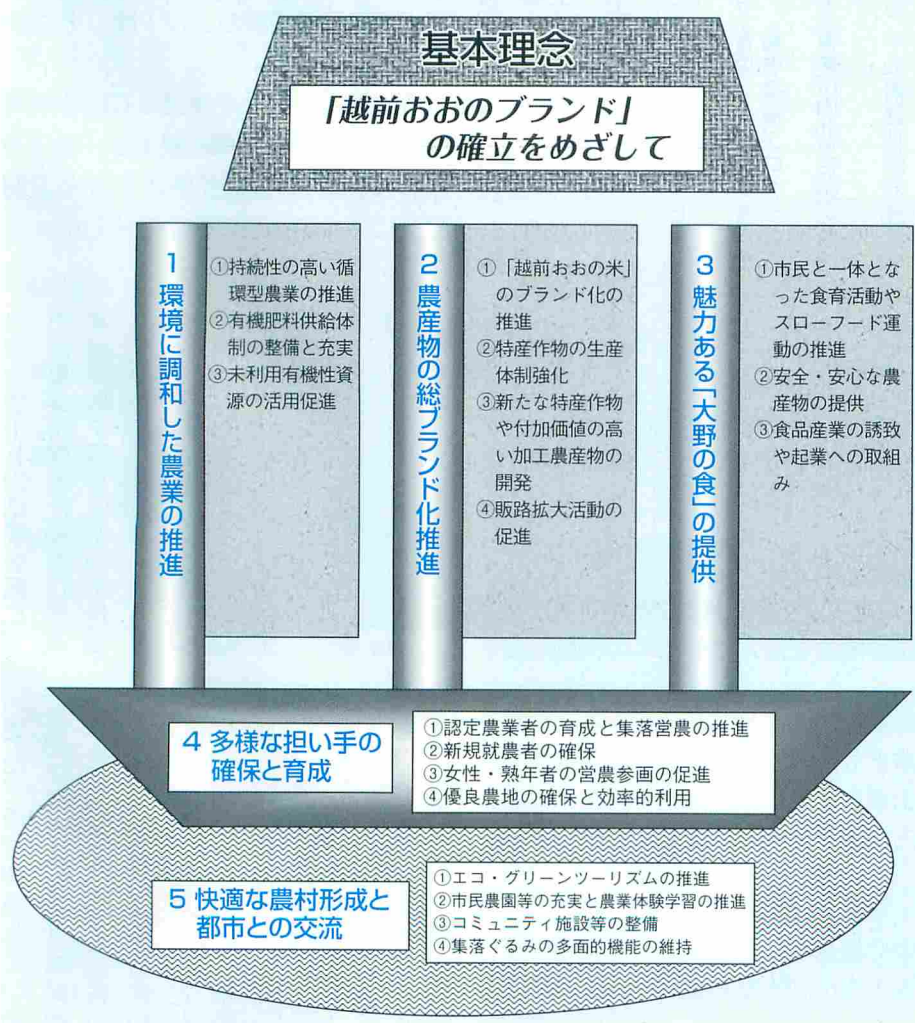
は、現在の取り組みやビジョンの数値目標に対する状況などを説明しました。また、越前おおの型農業を推進し、農林業者の下支え役として農林産物などの特産振興や地域農業支援、都市部住民との交流事業を担っていく「越前おおの農林楽舎」の設立に向けた状況報告も行いました。



越前おおの型農業推進委員会  
(12月18日 市役所)

委員からは特産作物の「サトイモ」や「ナス」などの作付面積を拡大する取り組みなど、多

### 越前おおの型 食・農業・農村ビジョンの体系



くの意見や提案がありました。  
農林振興課生産振興係

農地係  
(☎ 66・1111内線  
312・314)

