

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(66)



がんを予防する工夫をしましょう

「検診さえ受けていれば大丈夫」「これさえ食べていればがんにならない」などと考える方もいるかもしれませんが、このようなことだけでがんを完全に予防することはできません。がんは老化現象の一つであるため、誰にでもがんになる可能性があります。ただし、性別や年齢が同じでもがんになるリスクは異なります。自分のリスクを知り、がんになりやすい生活習慣があれば、それを改善し、がんになる確率を少しでも減らす工夫をしてみましょう。

リスクを高める要因

- 体格(BMI)** 「太りすぎ」「やせすぎ」はリスクが高まる。
＊理想的な数値…男性では21以上27未満、女性では19以上25未満(中高年の場合)
＊計算式…BMI=体重(kg)÷身長(cm)÷身長(cm)
- 喫煙** たばこを吸う人は吸わない人の約1.6倍リスクが高い。途中で禁煙した人のリスクは約1.4倍だが、20年以上禁煙を続けると、吸わない人と同程度になる。
- 飲酒** 毎日日本酒3合以上(または同等のアルコール量)でリスク約1.6倍。適量は1日当たりのアルコール量23mlまで(日本酒1合、ビール大瓶1本など)

生活習慣のポイント

- 運動** デスクワーク中心の人の場合は、毎日合計60分程度のウォーキングに、週1回60分程度の早歩きか30分程度のランニングを加える。仕事で身体を動かしている人は運動の必要はない。
- 食事** 塩分は控えめにする。野菜は毎食、果物は1日1食とる。加工肉(ハムなど)は摂り過ぎない。熱い飲食物はある程度冷ましてから食べる。
市のがん検診も始まっています。がん検診を受けるとともに、日々の生活習慣も見直してみたいはいかがでしょうか。
- 問合せ** 健康課健康づくり係

養育家庭
(ほっとファミリー)
体験発表会

▽日時 11月7日(木) 午後1時30分～3時30分

▽会場 市役所5階503・504会議室

▽内容 10月、11月は「里親月間」です。市では東京都と共催で、家庭や施設において養育が困難なお子さんを在宅で養育するための制度について、一層の理解と協力がいただけるよう養育家庭などの子育て体験を聞くことができる「養育家庭(ほっとファミリー)体験発表会」を開催します。ぜひ会場へお越しください。

▽費用 無料

▽申込み方法 当日、直接会場へお越しください。

▽問合せ 子ども家庭支援センター(☎550・3313)、

立川児童相談所(☎523・1321)

第18回

あきる野市

健康のつどい

今年のテーマは「日々の生活の中で楽しく身体を動かそう」です。健康づくりの基本となる運動の大切さを楽しめるイベント



で紹介します。

学ぶだけでも、遊ぶだけでも、楽しみながら健康について振り返る機会に、ご家族やお友達とぜひお出かけください。

▽日時 10月19日(土) 午前10時～午後4時

▽場所 あきる野ルピア、秋留野広場

▽内容 骨密度・筋肉量などの測定、子ども向け体験コーナー



秋のふれあい・ヘルシーウォーキング

▽期日 11月9日(土)(雨天中止)

▽集合場所・時間 武蔵五日市駅 午前8時45分

▽解散場所・時間 秋川溪谷 瀨音の湯 午後2時30分(予定)

▽対象 市内在住・在勤・在学の方

▽費用 無料

▽定員 50人(申込み順)

▽持ち物 弁当、水筒、雨具、敷物

▽コース 武蔵五日市駅→広徳寺→金剛の滝→沢戸橋→光厳寺→秋川溪谷瀨音の湯(約12キロ)

▽持ち物など ウォーキングに適した靴で参加してください。

▽その他 当日、天候不良の場合は、午前7時30分に決定します。ので、お問い合わせください。

▽申込み・問合せ 生涯学習スポーツ課スポーツ推進係(直通558・1262)

森林レンジャー

あきる野主催

「森と人とのふれあい」を自然を昔に戻す会を訪ねて」

森と人とのふれあいの昔からの関わり合いについて学ぶツアーで

森林レンジャーがゆく (39)
秋は忙しい

晩夏から晩秋にかけて、森では野生動物が冬支度に慌ただしくなります。暖かいこたつがない動物は、寒い冬を生き延びるために夏毛から冬毛に換毛し、たくさん食べて脂肪を蓄えなければいけません。中には貯食と言って食物の少ない冬に備えて、ドングリやオニグルミなどの堅果類を地面や倒木などの隙間に埋めて隠しておくニホンリスなどいます。どんな野生動物も生き残るために必死です。

そんな秋に今年こそ私が出会いたい場面があります。それはリスがオニグルミを食べる姿です。森ではリスの姿や食痕は目にするのですが、調査や巡視では時間を十分に取れないため、実際に食べている姿を観察したことはありません。かわいらしい印象とは違い、木から木へと機敏に移動します。私はひそかに「森の忍者」と呼び憧れています。

ニホンリスはオニグルミの緑色の果肉をむいて(もしくは落ちて果肉が腐った後の)種子の殻をきれいに2つに割って中身を食べます。あきる野の森で殻を2つに割って食べることができるのはニホンリスだけです。親がオニグルミを食べる習慣を持っていないとその子どもはクルミ割り行動を学習できないと言われていました。また、熟練になると早く割ることができ断面がきれいですが、未熟か不器用だと時間がかかり断面が凸凹です。何だか私たち人間と似ていませんか。できれば熟練と未熟なリスがクルミ割り競争をしている所に出会いたいのですが…。

特に野生動物の痕跡を見ている私としては、このように同じ種でも個性や地域性があると実感しています。これは、生息場所や食物事情などの自然環境に左右される野生動物にとっては当然のことと言えます。時として野生動物の痕跡から環境(森)の現状を読みとることができるので、地域の自然の変化を見つけていくことの重要さはここにあると思っています。身近に今までは無かった野生動物の痕跡がありましたら、環境の森推進係まで連絡してください。(加瀬澤)



▽申込み方法 11月8日(金)までに電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 環境政策課 環境の森推進係(☎588・5173)
※電話のかけ間違いが多くなっています。番号をよくお確かめの上おかけください。

ホタルサミットin養沢



養沢活性化委員会では、ホタルの自生地の保全や再生の活動を通じて、人とホタルが共生できる環境づくりを考える「ホタルサミット」を養沢センターで

開催します。サミットでは東京ホタル会議のほか多摩地区でホタルの研究や活動をしている専門家や団体による講演・事例発表などが行われます。養沢川に自生するホタルの生態など興味深い内容となりますので、ぜひ参加してください。

▽日時 10月26日(土) 午後2時～5時30分

▽場所 養沢センター(養沢290-1)

※駐車場に限りがあります。武蔵五日市駅午後1時30分発の送迎バスをご利用ください。

▽定員 70人

▽費用 無料

▽内容 講演と事例発表など。オカリナの演奏

▽共催 養沢活性化委員会、東京ホタル会議

▽申込み・問合せ 養沢活性化委員会 田中(☎595・1009)