

# 4月の各種相談窓口・母子保健事業

※中止となる場合がありますので、事前にご確認のうえご利用ください。

- 人権相談** ◆毎月第2木曜日9時から正午 人権困りごと相談 会場：結いくくるセンター  
平日8時半から17時15分まで、電話相談も受付けております。  
みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253
- 消費生活相談** ◆毎週月曜・火曜・木曜日 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253
- 法律相談** ◆毎週水曜日9時半から正午（※事前予約が必要です。） 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253
- 行政相談** ◆6日（毎月第一水曜）14時～16時まで。このほかに、電話での相談も受け付けています、  
《きくみみ沖縄 ☎ 0570-090110》までお電話ください。 市役所企画政策課 ☎ 0980-82-1350
- 健康相談** 健診結果・健康についての相談に保健師・看護師が応じます。  
◆川平保健指導所 5日、19日の10時～13時 ◆登野城漁港7日 9時半～11時半  
◆新栄町自治公民館 6日13時30分～15時30分 ◆公設市場20日 14時～16時  
◆伊原間保健指導所 13日、27日の10時～12時 健康福祉センター ☎ 0980-88-0088
- 母子保健事業** ※乳幼児健診、2歳2か月児歯科指導、離乳食実習、両親学級は全て予約制です。  
◆3～4か月児健診16日 ◆3歳児健診21日、27日  
◆9～10か月児健診16日 ◆妊産婦・乳幼児保健相談19日  
◆1歳6か月児健診21日、27日 ◆両親学級6日、13日、20日、22日  
◆2歳2か月児歯科指導7日 ◆離乳食実習12日  
健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

健

あなたの暮らしの  
健康サポート

活

保健だより

## 早食いの人は太りやすい!?

～ゆっくり食べてみませんか～

石垣市健康福祉センター 保健師 福島 鈴香

よく噛んでゆっくり食べることが大切なことだとわかっていても、なかなか習慣化できない方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか。早食いは肥満と関連することがわかっています。図1は食べる速さと体型の関連を示したものです。男女ともに早食いの人には肥満が多い傾向が明らかです。

### なぜ早食いは肥満につながるのか

私たちの体は食事を始めてから満腹と感じるまでに15～20分かかります。早食いをすると満腹になる前に必要以上にたくさんの量を食べてしまうため、食べ過ぎになりがちです。

さらに早食いは、血糖値を上昇させたり、脂質異常症や高血圧のリスクを高めることがわかっています。

ゆっくり噛んで食べることは簡単に取り組みますが、それを継続して習慣化することは難しいことだと思います。

食事の際はゆっくりよく噛んで食べることを意識してみましょう。

#### あまり噛まないで食べてしまう方

- 噛む回数目標を立ててみる（例：一口30回以上など）
- 形がなくなってから飲み込むようにする

#### 一口の量が多い方

- 丸かじりせず、小さく分けてから食べる。
- 小さいスプーンを使う、箸で取る量はいつもより少なめに。

#### 次から次へと口に運んでしまう方

- 一口ずつ、飲み込んでから口に運ぶ。
- 一口ごとに箸やスプーンを置く。

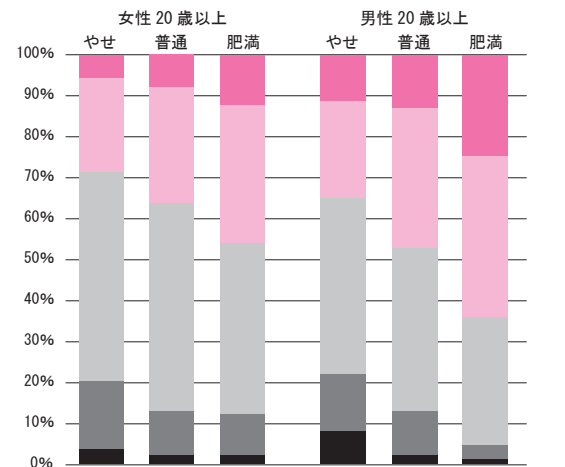


図1 食べる速さと体型との関連 (2009 国民健康・栄養調査)

