

## 三宅島の現状（その76）

平成16年4月15日  
三宅村災害対策本部(三宅島)

### 【気象及び火山活動状況】 3月26日～4月10日

今期間は移動性高気圧に覆われ、晴れの日が多くなりましたが、伊豆諸島を低気圧が通過した3月30日には神着で38.5ミリ、伊豆で26.5ミリ、また、4月4日には坪田で44.0ミリの降水を観測しました。

火山活動状況については、噴煙の最大は28日に白色の噴煙が火口上700mまで上がっているのが観測されました。

火山ガス(SO<sub>2</sub>)の放出量調査は、1日に防衛庁、8日に警視庁の協力により実施し、それぞれ約6,500から約8,800トン/日、約5,600から約14,400トン/日を観測しました。

島内のガス濃度(SO<sub>2</sub>)の今期間最大値は、9日に三宅村役場で6.3ppmを観測しました。(東京都環境局観測)

なお、7日に房総半島沖を震源とする地震がありました。三宅島では、神着で震度3、坪田で震度2を観測しました。

また、この降水および地震による被害はありませんでした。

### 【二酸化硫黄濃度測定局】

島内の火山ガス(二酸化硫黄)濃度の測定は2000年の噴火以来、測定点を増やすなど段階的に整備を行ってきました。16年4月現在では、既存の三宅支庁、三宅島空港、阿古船客待合所、逢ノ浜温泉、アカコッコ館、伊ヶ谷老人福祉館、三池消防器具置場、坪田公民館、薄木生コン工場、三宅村役場の10ヶ所に加えて美茂井、御笏神社バス停、薄木バス停、ふるさと体験ビレッジの4ヶ所を新たに設置し、島内14ヶ所で火山ガスの測定が可能となりました。

これらの測定数値は常時、三宅村災害対策本部でも監視することが可能となり、火山ガスの監視態勢の整備が進んでいます。

### 【滞在型および日帰り帰宅事業の実績】

平成16年度の帰宅事業は、滞在型帰宅は4月16日、日帰り帰宅は4月21日から実施いたします。

問合せ先 三宅村災害対策本部(三宅島) 電話 04994-6-1549

平成16年4月15日

村 長 室 だ よ り

- ・ 3月5日（金）三宅高校卒業式に出席。島の将来を担う卒業生に祝辞を贈る。
- ・ 3月9日（火）より第1回三宅村議会定例会を開催。村長所信表明演説。新年度予算の審議等が行われる。
- ・ 3月16日（火）千代田区の日本記者クラブにて、帰島に向けた考え方などについて記者会見。
- ・ 3月19日（金）天皇、皇后両陛下は現村長と長谷川前村長を御所に招き、避難を続けている村民のことを気遣われ、避難生活などについてご質問をされる。
- ・ 3月26日（金）三宅島現地視察を行い、防災関係者の皆さんを激励し、また災害復旧事業の視察をする。

（このコーナーでは村長行政報告として定期的にお知らせして参ります。今後は「広報みやげ」で掲載します。）

三宅村新宿総合事務所 総務課 03（5320）7824

## 三宅村農業委員会委員選挙のお知らせ

任期満了に伴う三宅村農業委員会委員選挙が下記のとおり行われます

### 記

- (1) 告 示 日 平成16年4月22日 (木)
- (2) 投票できる人 平成16年3月31日確定の  
三宅村農業委員会委員選挙人名簿に登録されている人
- (3) 投 票 日 時 平成16年4月27日 (火) 午前9時から午後4時
- (4) 選挙会 (開票) 平成16年4月27日 (火) 午後5時から
- (5) 立候補者届出受付 平成16年4月22日 (木) 午前8時30分から午後5時
- (6) 立候補予定者に  
対する事前調査 平成16年4月20日 (火) 午前9時から午後5時
- (7) 会 場 (3)~(5) 東京都庁第一本庁舎41F 会議室  
(6) 東京都庁第一本庁舎41F 三宅村新宿総合事務所
- (8) 問 合 せ 先 三宅村選挙管理委員会事務局 03(5320)7824
- (9) そ の 他 この選挙は立候補届出受理の人数が6~10名の場合は  
無投票となります。

三宅村選挙管理委員会  
〒163-8001 東京都新宿区西新宿 2-8-1  
東京都庁第一本庁舎南 41 階  
電話 03(5320)7824

三宅島農・漁業者各位

平成16年4月15日  
東京都三宅村役場

『既往債務』に対する利子補給について（お知らせ）

この度の、三宅島火山活動等による罹災農・漁業者の皆さまの金融の円滑化を図るため、災害時に借り入れた『既往債務』および噴火災害後の『特別融資資金』について、昨年度に引き続き、平成17年3月31日までに発生する利息を国・東京都および三宅村が金融機関に対して、下記により利子補給いたします。

記

1. 受付期間：平成16年9月30日（木）まで
2. 受付場所：東京島しよ農業協同組合および三宅島漁業協同組合事務所の窓口
3. 対象者：三宅島の農・漁業者
4. 対象債務：① 平成12年6月26日以前に借入れが行われた既往債務（事業資金）  
② 平成12年6月26日以降に借り入れた特別融資資金
5. 適用範囲：① 昨年に引き続き同様の措置の申請を行なう方は、平成16年4月1日から平成17年3月31日までに発生する利息を負担します。  
② 平成16年4月1日以降、新規に金融機関と「履行期限の特約」の手続きを行なった方については、それ以降、平成17年3月31日までに発生する利息を負担します。

◆ 政府系金融機関の利子補給について

- ◎ 債務者は、村に罹災証明を申請して交付を受けると同時に、関係書類を添えて金融機関と「履行期限の特約」について相談してください。  
その後、「三宅島農林漁業者の特別金融対策元金返済猶予に係る一部利子補給交付申請」をしてください。

【お問合せ先】

■ 東京都産業労働局農林水産部調整課 制度金融係
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1（第1庁舎 31F） ☎（直通）03-5320-4817（都庁内線）37-134 《担当者：刈田》
■ 三宅村役場 産業観光課 農林水産係
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1（第1庁舎 29F） ☎（直通）03-5320-7828（都庁内線）45-651 《担当者：北川・西山》
■ 東京島しよ農業協同組合
〒151-0053 東京都新宿区代々木2-10-12（南新宿ビル4F） ☎（直通）03-3370-0224 《担当者：石井・杉本》
■ 三宅島漁業協同組合
〒108-0075 東京都品川区港南4-7-8（東京都漁連内） ☎（直通）03-5783-2181 《担当者：山上》

『既往債務』に対する利子補給について(お知らせ)

三宅島火山活動等により被害を受けた商工業者の皆さまは、島外への避難が長期化し、資金繰りに支障を来していることと思います。こうした三宅島商工業者の金融の円滑化を図るため、災害前に借入れた「既往債務」について、先にお知らせをしたとおり、当面、金融機関に対して元金の据置きの協力を求めるとともに、平成17年3月31日までに発生する利息について、国・東京都および三宅村が金融機関に対して下記により利子補給を行ないます。

記

1. 受付期間：平成16年9月30日(木)まで
2. 受付場所：三宅村商工会(立川)
3. 対象者：三宅島の商工業者
4. 対象債務：平成12年6月26日以前に借入れが行なわれた債務(事業資金)
5. 適用範囲：
  - ① 昨年に引き続き同様の措置の申請を行う方は平成16年4月1日から平成17年3月31日までに発生する利息を負担します。
  - ② 平成16年4月1日以降、新規に金融機関と条件変更の手続きを行った方については、それ以降平成17年3月31日までに発生する利息を負担します。

■民間金融機関の利子補給について

- ① 債務者は、罹災証明を申請し、三宅村より罹災証明の交付を受けると同時に、金融機関と条件変更の手続きを行い、「三宅島中小企業振興特別金融対策利子補給交付申請」を行なってください。
- ② 利子補給金は、債務者ごとに異なります。

■政府系金融機関の利子補給について

- ① 債務者は、村に罹災証明および被害証明を申請し、交付を受けると同時に「三宅島中小企業振興特別金融対策利子補給交付申請」を行なってください。  
その後、関係書類を添えて、金融機関と元金据置きについて相談してください。
- ② 被害証明を受けるための利子補給交付申請日の直近の2ヶ月の売上高または受注額が前々々々年同期比(平成12年6月27日以降の場合は前々々々々年同期比)50%未満であること。
- ③ 利子補給金は、債務者ごとに異なります。

■信用保証料の補助について

- ① 上記の利子補給の対象になる方は、信用保証料の補助を受けることができます。

【お問合せ先】	●東京都産業労働局金融部金融課 〒163-0081 東京都新宿区西新宿2-8-1 (第一庁舎29階) 電話 03-5320-4879 (直通) 36-834 (都庁内線)	『担当：阿部』
	●東京都三宅村役場産業観光課 〒163-0081 東京都新宿区西新宿2-8-1 (第一庁舎29階) 電話 03-5320-7828 (直通) 45-650 (都庁内線)	『担当：浅沼』
	●三宅村商工会 〒190-0022 東京都立川市曙町3-7-10 (東京都多摩中小企業振興センター内) 電話 042-540-3363 (直通)	『担当：村上・菊地』

# 三宅村議会だより

臨時号 発行／三宅村議会  
平成十六年四月十五日発行  
新宿区西新宿二の八の一  
三宅村新宿総合事務所内  
電話 〇三・五三二〇・七八三九

## 新議会の構成決まる

平成十六年二月十五日執行の任期満了に伴う三宅村議会議員選挙により改選された新議会が二月二十五日に召集され、議会の構成が決まりました。

議長 高松 啓展  
副議長 佐久間達己

議会運営委員会

◎寺澤晴男 ○谷 寿文  
山田和快 浅沼徳広  
福澤信哉

三宅島噴火災害対策特別委員会

◎浅沼徳広 ○平野辰昇  
浅沼功一郎 山田和快  
寺本恒夫 佐久間達己  
寺澤晴男 谷 寿文  
福澤信哉

◎委員長 ○副委員長  
議会運営委員会は五名に定数改正

議会選出監査委員

浅沼功一郎

## 第一回定例会終わる

平成十六年第一回定例会が三月九日開会(会期二十一日間)され、同月二十日に閉会しました。

主な提出議案は平成十五年度各会計予算の最終補正と、平成十六年度一般会計予算および特別会計予算、災害保護特別事業交付金条例の一部改正(一カ年延長)で、いずれも原案どおり可決されました。

議員提出議案では意見書の他、議会運営委員会委員の定数改正、噴火災害対策特別委員会の設置などを提案し可決しました。

また一般質問については八名の議員が行ないましたが、詳細については次号にてお伝えします。

## 意見書を提出

村民の避難生活安定対策と住宅保全対策として、生活支援制度の改善と、住宅再建のための支援制度の新設を求める意見書(下記参照)を全会一致で採択し、内

閣総理大臣をはじめ、衆参両院議長ならびに各関係大臣宛てに提出しました。

被災者住宅再建支援制度の創設と被災者生活再建支援法の改善を求める意見書

平成十年五月に「被災者生活再建支援法」が公布され、このたび、居住者安定支援制度の創設を含む「被災者生活再建支援法」の一部を改正する法律案が閣議決定され国会に上程されました。

この間、本村は平成十二年に火山噴火災害に遭遇し、全村民が島外避難を余儀なくされ、「被災者生活再建支援法」の適用も受けました。しかし、長引く避難生活は厳しさを増しており、又住宅本体への支援がありません。火山活動は現在も継続しており、村民の負担は増大し続けております。

つきましては、本村の被災者が生活再建するにあたり、被災者住宅再建支援制度の創設と被災者生活再建支援法の改善について下記のとおり要請します。

記

1. 被災者への住宅再建支援制度については「居住関係経費」のみを対象とした制度とせず、建設費、補修費も対象とすること。
2. 支給額は住宅再建に活用でき

るものとし、五百万円以上に引き上げること。

3. 年収、年齢などの制限を大幅に緩和しすべての被災者が救済されるように改善すること。

4. すべての災害被災者が救済されるように「全壊十世帯以上の市町村に適用」及び「隣接する市町村は五世帯以上」などの基準は設けないこと。

以上、地方自治法第九十九条の規定により意見書を提出します。

平成十六年三月九日

三宅村議会議長 高松 啓展

## 改正被災者生活

### 再建支援法について

改正被災者生活再建支援法が三月三十一日の参議院本会議において全会一致で可決・成立(衆議院は二十三日通過)し、四月一日から施行されました。

改正法で導入される制度では、壊れた住宅の解体費や瓦礫(がれき)の撤去費など、住宅再建の周辺経費に限って支給されます。支給対象は次のとおり。

- ① 被災した住宅の解体、撤去、整地の費用。
- ② 建て替えや補修のためのロー

ン利子やローン保証料。

③賃貸住宅に移る場合の家賃。

④建て替えや補修に伴う登記料、建築確認申請料、仲介手数料など。

支給上限額は次のとおり。

①全壊した世帯が新築する場合に  
合に最高二百万円。

②半壊世帯が補修する場合に  
最高百万円。

③全半壊で賃貸住宅に入居する  
場合は最高五十万円。

いずれも被災後三年以内(家賃は二年以内)の経費が対象となります。また三宅島の長期避難世帯に対しては、長期避難世帯特例として、島に戻る時に必要な移転の費用や生活用品の購入費用が、七十万円(但し、二百万円の範囲内)を上限に支給されます。

なお、村議会でも要望していた住宅本体への支援は残念ながら見送られましたが、衆・参の災害対策特別委員会が

○円滑な支援金の支給が受けられるよう、概算払い制度の活用や申請手続きの簡素化を図ること。

○被災世帯のニーズに対応できる弾力的な運用に努力すること。

○施行後四年をメドに制度の見直しを検討すること。  
などの附帯決議がされました。

## 噴火災害対策

### 特別委員会報告

○三月十六日

特別委員会を開催。委員長・副委員長を選出。

○三月十八日

衆議院災害対策特別委員会を傍聴。

○三月二十九日

参議院災害対策特別委員会を傍聴。

○三月二十四日

特別委員会を開催。次の点について協議し、決定した。

①従前より行なわれていた村民との懇談会の継続を決定。  
(申し込みなどの詳細は左記をご覧ください)

②帰島プログラム準備検討委員会の最終報告に関する説明を村行政に要請。

③三宅島現地視察及び、げんき農場・ゆめ農園の視察を早期に行なうことに決定。

### 村民と議会との

#### 懇談会について

三宅村議会では特別委員会の調査活動の一環として、島民のみならずの議会に対する要望や意見交換を主体とした懇談会を引き

続き開催いたします。

議会との懇談を希望される村民の方(基本的には避難先の自治会でお願います)は、議会事務局(〇三・五三二一〇七八三九)までお申し込み・お問い合わせ下さい。なお、懇談会にて対応する議員は、スケジュール等の関係から次の三班を編成し、申し込み順に対応いたします。ご了承下さい。

【A班】 山田・佐久間・福澤

【B班】 寺本・浅沼(徳)・平野

【C班】 浅沼(功)・寺澤・谷

### 議会の動き

○三月九日

平成十六年三宅村議会第一回定例会開会(会期を二十二日間とし、三十日に閉会)。

○三月十六日

三宅島噴火災害対策特別委員会開催。

○三月十八日

衆議院災害対策特別委員会を傍聴。

○三月二十三日

島民避難先都内各区の村長挨拶回りに議長同行。

○三月二十六日

議長・副議長が東京都福永副知事及び関係各局長・部長を挨拶回り。

○三月二十九日

議長・副議長が町村会・議長会他、関係機関を挨拶回り。

参議院災害対策特別委員会を傍聴。

○四月三日

小金井市さくら祭り出席。(議長対応)

○四月六日

東京都議会議長・副議長他、都議会三宅島視察団が島内現地を視察。(議長対応)

### 【編集後記】

議会改選後、最初の議会だよりのため臨時号で発行しました。

議会の活動を島民の皆さんにお伝えするため、定例会(年四回)ごとの発行を基本に、毎月の動きをお知らせいたします。また村・都支庁共同ホームページ「三宅島を離れた村民のみなさまへ」の中にも議会コーナーを開設(四月末)いたしますので、ぜひご覧ください。

この議会だよりは、経費節減のため議員みずから手作りで編集構成を行なっています。お気付きの点がありましたらご意見・ご感想をお聞かせ下さい。

議会だより編集委員会

寺本恒夫

佐久間達己

浅沼徳広

## 三宅村住民説明会の日程の訂正について

平成16年4月発行の「広報みやげ」に掲載された住民説明会の日程を下記のとおり訂正させていただきます。

### 記

- ①北区桐ヶ丘の日程が変わりました。正 4/24(土)←誤~~4/25(日)~~  
②説明会場が増えました。追加 4/29(木) 江戸川区・江東区

訂正後

※太字が訂正追加箇所です

		午 前	午 後	夜 間
4 月	24 土	南大沢 10:00~12:00 南大沢文化会館		<b>桐ヶ丘</b> 18:00~20:00 <b>桐ヶ丘郷小学校</b>
	25 日	都庁 10:00~12:00 5F 大会議場		
	29 木	<b>江戸川</b> 10:00~12:00 小松川さくらホール	立川 14:00~16:00 アミュ立川	<b>江東</b> 18:00~20:00 <b>江東 YMCA</b>

※桐ヶ丘の説明会に参加される方は、ご注意ください。

桐ヶ丘での説明会は、

**4月24日(土) 18:00 から**  
**桐ヶ丘郷小学校 で開催します。**

お問い合わせ先

三宅村新宿総合事務所  
帰島対策課

TEL 03-5320-7825



## 交付までの手続

### 1. 相談(電話・来庁)

制度の概要などを説明いたします。

- ◆ 電話の場合(生活一般相談も行っています)

電話 03-5320-7858

03-5320-7873

- ◆ 来庁する場合

東京都庁第一本庁舎41階南 中央



### 2. 訪問調査

申請に必要な書類作成や調査をご自宅にうかがって行います。  
預金通帳、印かん等、あらかじめご用意ください。



### 3. 通知

決定された内容が通知書でお知らせします。(世帯の基準額や  
毎月の交付額など)



### 4. 交付

交付決定された方に、交付額が指定された銀行口座に振込み  
をします。(交付額は収入額等で毎月変わる場合もあります)

※ 交付が決まった方は、預貯金等を「三宅島社会福祉協議会」  
に預託(預ける)することになります。

- ◆生活相談窓口

03-5320-7858

03-5320-7873

- ◆三宅村 保健福祉課 福祉係

03-5320-7824 (内線45-611)

さいがいほごとくべつじぎょう  
**災害保護特別事業**

三宅村役場

平成16年4月

平成15年2月から実施してきましたが、避難が長期化しているため、**平成17年3月まで延長**することになりました。

改正前 平成16年3月末まで → 改正後 平成17年3月末まで  
 (ただし、それ以前に避難指示が解除された場合は、その解除の日が属する月の月末までとします)

**三宅村災害保護特別事業とは…**

災害により、長期の避難生活が続く中で、避難生活に困らないようにするとともに、帰島してから自らの努力により生活の再建ができるよう支援する制度です。

**Q. どんな世帯が対象になるの？**

次のすべてに該当する世帯が対象世帯となります。

1. 被災日に三宅村に住んでいて、帰島のある意思がある世帯
2. 生活保護に該当していない世帯
3. 義援金等を含めて、預貯金(所持金等含む)が500万円以下の世帯
4. 収入認定額が基準額以下の世帯

**Q. 「預貯金が500万円以下」は世帯全員の合計？**

世帯全員の預貯金(所持金等含む)の合計金額が500万円以下です。

**Q. 「収入認定額」って何？**

世帯全員の就労収入(働いたお金)や年金、し送りなどです。

**Q. 「基準額」って何？**

世帯全員が一般的に生活できる金額のことです。この金額は、年齢、世帯員の数、障害者、高齢者などの項目で計算されます。なお、この基準額はみなおされることがあります。

**Q. いくら交付されるの？**

対象となった世帯には、収入認定額と基準額との差額が交付されます。

つまり 「**基準額 - 収入認定額 = 交付額**」 ということです。

**参考例**

住んでいる場所や世帯の状況等により異なりますので、生活相談窓口までお問い合わせください。

世帯構成	住んでいる場所	北区桐ヶ丘O-△ 団地1号室(避難住宅)			級地	1級地-1
	世帯主(夫)	69歳	シルバー人材センター	居宅	年金有	障害無
	妻	63歳	無職	居宅	年金無	障害無

※ 上記の世帯構成に基づいて、4月分を算出しています。

**基準額**

区分	算出内訳		計
年齢別	夫(69歳) 36,100	妻(63歳) 36,100	72,200
世帯構成別	2人世帯の基準額		48,070
冬期加算	11月から3月分に加算されます。		0
加算	老齢加算や障害加算など状況によって加算があります。		0

**基準額 120,270**

**収入認定額**

区分	算出内訳		計
収入額	シルバー人材センターによる収入	25,000	13,900
	収入による控除	11,100	
	収入-控除	小計 13,900	
年金	夫 50,000	妻 0	50,000

**収入認定額 63,900**

**交付額**

**基準額 120,270**

**収入認定額 63,900**

**交付額 56,370**

お気軽にご連絡ください

# 情報連絡員

三宅島社会福祉協議会では、三宅村からの委託により情報連絡員配置事業を行っています。

村役場などから送られる情報について、内容や手続きの方法がよくわからない場合などのために、身近な連絡・相談役として活動しています。また、皆さまの率直なご意見や要望も村にお届けします。

情報連絡員の分担地域は裏面の通りです。

- ① 情報連絡員が皆さまのご自宅に電話や訪問にてご連絡し、避難生活の状況や村へのご要望などをお聞きすることがありますので、ご協力いただけますようよろしくお願いいたします。
- ② 皆様のお近くに避難されている方やお知り合いの方でお困りのことがある方がいらっしゃいましたらお知らせください。
- ③ 生活上の心配や介護等のご相談は三宅島社会福祉協議会を通じて専門相談機関におつなぎいたします。個人の秘密は厳守いたします。

三宅島社会福祉協議会（東京連絡事務所）

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ10階

電話 03-3235-5730 / FAX 03-5229-1651

# 保健所だより

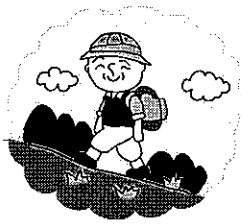
東京都島しょ保健所三宅出張所 〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 TEL.03(5320)4557  
都庁第1本庁舎41F FAX.03(5388)1600



- 知らない山菜は採らない、食べない、人にあげない
- 新芽や根だけでは種類

## 山菜採りの心得

春たけなわのこの時季、植物は新芽が生え出し野山の恵みの山菜採りを楽みにしている人も多いのではないのでしょうか。毎年、この頃に山菜と間違えた有毒植物による食中毒が発生しています。特に新芽の時や若葉の時には、山菜と有毒植物の見分けの難しいものが多くあります。あいまいな知識で、山野草を採ったり食べたりしないよう心がける必要があります。有毒植物のなかにはトリカブトなど猛毒をもち、食べると死に至るものもあります。十分に注意しましょう。



- 口に入れて変たと感じたらすぐに吐き出す
- 食べた山菜を持ってすぐに医師の診断を受ける
- 素人療法は行わない(水、牛乳、胃腸薬、吐剤等を飲むとかえって危険なことがあります)

## 山菜と間違いやすい有毒植物の例

有毒植物名	よく似た山菜	類似する部位	自生地
チョウセンアサガオ類	ゴボウ	根	草地、空き地
ヤマゴボウ	モリアザミ	根	山野、荒地
トリカブト	モミジガサ、ヨモギ、ニリンソウ	若葉	平地から高山まで
バイケイソウ	オオバギボウシ	若葉	深山、高山の湿地
ハンリドコロ	フキノトウ	新芽	山間の湿地、谷間、薄暗い林
ジキタリス	コンフリー	若葉	里の近くの荒地
ドクゼリ	セリ、ワサビ	若葉、地下茎	小川、沼、湿地
スイセン	ノビル	鱗茎	日当たりのよい所
シキミ	ダイウイキョウ	実	山地、墓地、寺院
フクジュソウ	フキノトウ	新芽	山地

※東京都のホームページでも有毒植物に関する情報をお知らせしています。  
<http://www.kenkou.metro.tokyo.jp/shokuhin/dokusou/dokuf.html>

# 山菜にご注意

有毒な植物による食中毒

を見分けるのが難しいことを知る

- 採るときは専門家や熟練者の指導を受ける
- 採り過ぎない、食べ過ぎないようにする
- 正しい調理をする(ワラのアク抜きなど)

有毒植物をもし食べてしまったら

# からだを動かそう

## 第4回 リラックス

①まず、座るか横になって、ホッと息を吐きます。肩の力を抜くときの感じで、軽く息を吸います。これを数回繰り返しましょう。

②今度は、さっきのホッとよりも、少し長く息を吐きます。ホーツ。息を吐ききると鼻から自然に息が入ってきます。ゆっくり深呼吸するうちに、これを数回繰り返しましょう。

③さあ、体の力を抜きましょう。次に目を軽く閉じて、ゆったり

リ呼吸をしながら、下半身から順々に体の力を抜いていきます。まず、足。足先から太ももまでだんだんと楽にしていきましょう。

そして、お腹そして腰順に胸、肩、腕、顔、頭から力が抜けるのを感じながら、顔もだらんと。最後に全身の力が抜けたのを感して終わりです。気持ちも楽になるよう数回くりかえしてみましょう。

嫌なことがあって、気持ちがいらいらしている時などに試してみてください。今回の最終回です。ありがとうございました。



## スギ花粉が都内で飛び始めました!

2月20日に、東京都で花粉測定をしている11地点のほぼ全地点で、スギ花粉の飛散が確認されました。

「今年のスギ花粉飛散量は少ない。」という予測が出ていますが、一日当たりに飛ぶ、スギ花粉は決して少ないとは限りません。もともと花粉症の症状が早い時期にできる方などは、十分なケアが必要になります。

今後、気温が暖かくなるにつれ、花粉飛散数は増えていくものと思われますので、花粉飛散数の情報に注意しましょう。

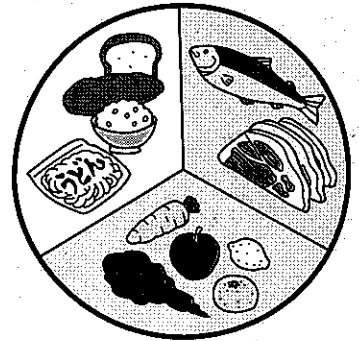
スギ花粉は3月中がピークです。また、少し遅れて4月にヒノキ花粉も飛び始めます。

毎日の花粉飛散数と飛散予報はスギ花粉情報テレホンサービス等によりお知らせしています。

テレホンサービス  
03-5272-1187



# 健康は一人ひとりの心がけ 生活のリズムは 食事から



島しょ保健所で行った世代別健康栄養調査から、健康的な生活を送るための食事について紹介します。

## 目標1 朝食をしっかりと食べよう！

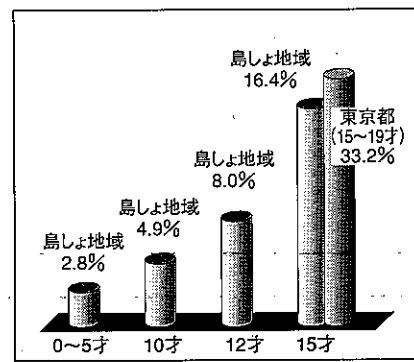
朝食を食べない人が増えてい... 一日の食といふ悪い生活習慣を続けていると、体がエネルギーを節約しようとして、脂肪を分解する能力が低下し、太りやすい体質になるばかりか、栄養のかたよりで疲れやすくなります。肥満体が多いのは、朝食抜きも大きく関わっているのです。

人間の体は眠っている間もエネルギーを消費して... ルギーをしっかりと消費して... 無理なダイエットや時間がな... いからといって朝食を抜くと、血糖値が上がらずに脳や体にエネルギー補給ができません。昼まで仕事や勉強に集中できないばかりか、インフラの原因にもなります。

一日の始まりの朝食を抜くなんて... もつてのほか。しっかりと朝食をとって、生活リズムを整えましょう。

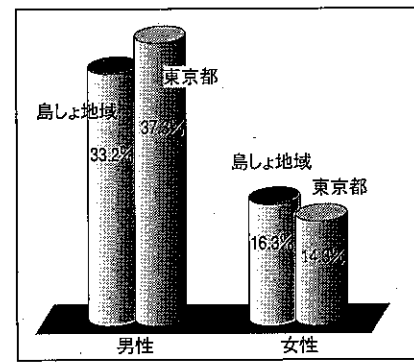
何も食べたくない朝でも飲み物主体で栄養が摂れて、手間をかけずに用意できる「ヨーグルト・フルーツ・牛乳たっぴりカフェオレ・インスタントのみそ汁等」は

図1 朝食を食べない人(子ども)



どうでしょうか。慣れてきたら食品の種類を増やしましょう。一日の始まりはやっぱり朝食からです。朝食で活力をつけて体調万全！

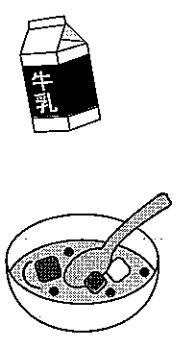
図2 朝食を食べない人(20代)



## 目標2 肥満に気を付けよう！

肥満は過剰な体脂肪の蓄積があるため、体のいろいろな機能に障害が発生しやすいと考えられています。肥満が体に与えている影響

は多く、太っていること自体が血圧を上げます。血圧が異常に高くなると血管に負担がかかり、血中の「コレステロール」などが血管壁に



## 目標3 節度ある飲酒を「心がけよう」

お酒は少量であれば、「百薬の長」と言われるように人とのコミュニケーションを円滑にし、ストレス発散やリラックス効果があります。しかし、習慣化すると徐々に飲酒量が増えていく傾向があります。

多量の飲酒は、脂肪肝、肝炎、肝硬変など肝臓病をはじめとする内臓系の病気や高血圧や不整脈から、心臓病など循環器系の病気を引き起こす原因となります。また、飲みすぎから、睡眠障害やうつ病、アルコール依存症、アルコール性痴呆に至る可能性もあるので注意が必要です。WHO(世界保健機関)でも「飲まなければ飲まないほどよい」とされています。ほどほどが肝心ですね。

肝臓は栄養の貯蔵庫です。貯蔵庫が痛めつけられたり、不足しないようにするためには、お腹の具合で食べるのではなく、頭で食べる工夫をしましょう。例えば、

- (1) 主食類は摂ったか！
- (2) フルーツは摂ったか！
- (3) 魚や肉、卵、大豆製品は摂ったか！
- (4) 乳製品は摂ったか！
- (5) 油脂類は摂ったか！
- (6) 野菜類は摂ったか！

頭のスイッチをONにしてみましょう。

図3 肥満の人の割合

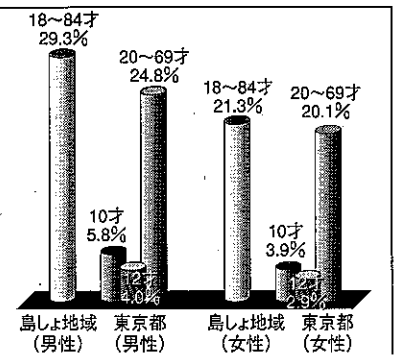
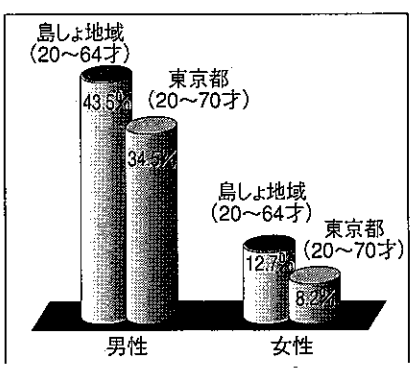


図4 毎日お酒を飲む人の割合



※グラフは、島しょ地域の現状(健康栄養調査)と東京都の調査の比較表です。