

高橋邦芳氏が村上市長に当選

問い合わせ 選挙管理委員会事務局 ☎53・2152

記事ID 0049893



▲2階ロビーで花束を受け取る高橋市長
▶市職員に向けて、3期目の思いを語る(写真右)
▶当選証書を受領(写真左)



開票結果 有権者数 48,319人

■村上市長選挙 投票率 61.52% 投票者数 29,726人

	候補者名	所属	得票数
当	たかはし くによし 高橋 邦芳 (63歳)	無所属・現	15,771 票
	きっかわ みき 吉川 美貴 (56歳)	無所属・新	13,244 票
	さいとう としあき 斎藤 寿明 (75歳)	無所属・新	540 票

■村上市議会議員補欠選挙(立候補届出無し)

当選人なし

任期満了に伴う村上市長選挙が6月4日に告示され、現職の高橋邦芳氏と、新人の吉川美貴氏、斎藤寿明氏の3人が立候補しました。6月11日に投票が行われ、即日開票の結果、高橋邦芳氏が3選を果たしました。高橋氏は、翌12日に村上市選挙管理委員会の武者秀雄委員長から当選証書を付与されました。その後行われた市職員に向けた訓示では、3期目の市政運営についての意気込みを語りました。

村上市長選挙と同日に告示された村上市議会議員補欠選挙については、立候補の届け出はなく、投票は行われませんでした。

健康啓発シリーズ④

健康のために肥満の予防や改善を

問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53・33664

記事ID 0067960

■肥満とメタボ

メタボリックシンドローム(以下、メタボ)という言葉が耳にすることがあると思います。肥満の人やお腹周りが大きい人という意味で使われることが多くなっていますが、メタボは単なる肥満ではありません。血圧や血液検査の結果も踏まえ、肥満による生活習慣病のリスクが高い状態をメタボと呼びます。

■市の現状

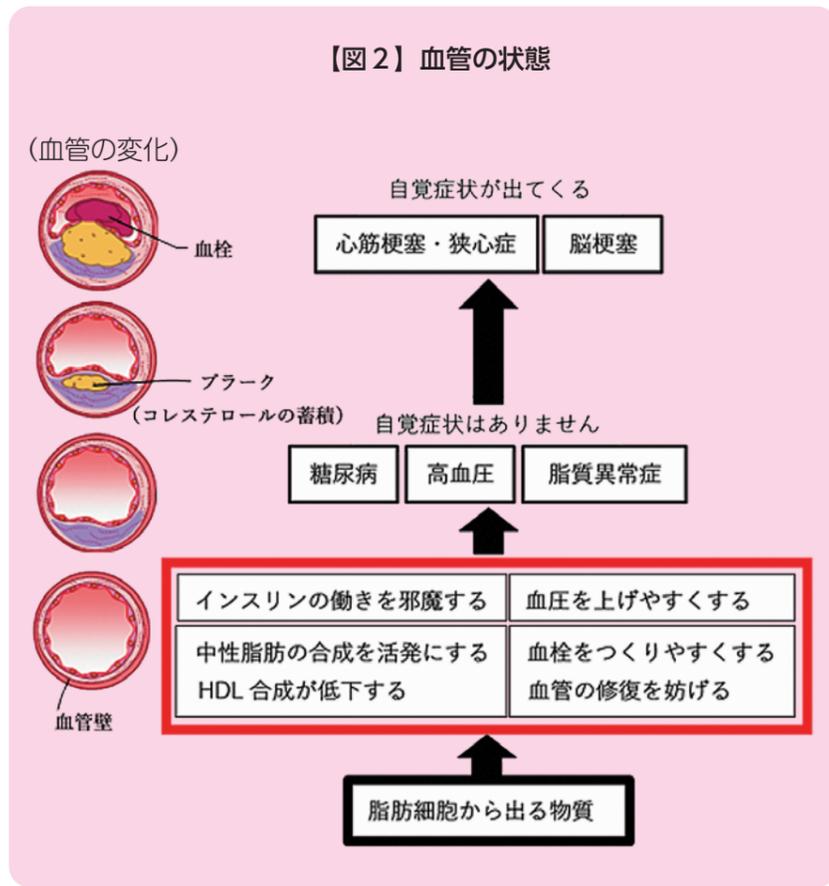
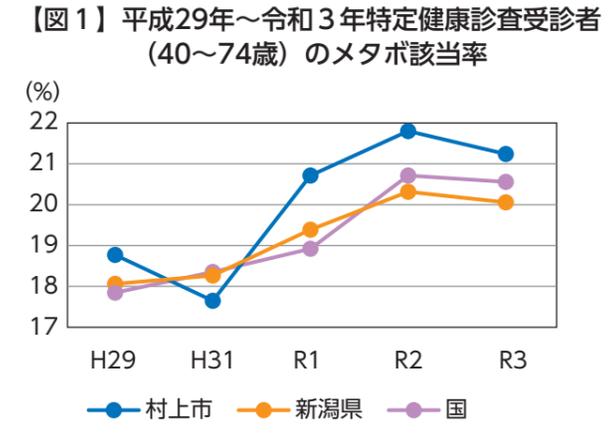
村上市国民健康保険加入者(40〜74歳)の経年の特定健診結果を見ると、メタボ該当者の割合は、国や県と比べて高い状況にあります(図1)。

■肥満の影響

脂肪(特に内臓脂肪)から出る物質は高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病の原因になります(図2)。血管が傷ついても、血栓ができて血管が半分ふさがっていても、自覚症状はありません。心筋梗塞や脳梗塞など、重症化してようやく自覚症状が現れます。

■肥満の予防・改善のために

【食事】
1日に必要な食事は一人一人違います。健康な体を維持するためには、主食や野菜、副菜がバランスよく揃った食事を食べ、体重をコントロールすることが大切です。
肥満は食事の時間帯やタイミング、食べ方とも関係があります。夜9時以降は身体にエネルギーを蓄えやすくなり



ます。夕食が遅くなる場合は脂質や糖質を抑えて、野菜を多く取るなど食事内容を工夫しましょう。
間食は量を決めて、エネルギー消費が多い日中に食べましょう。また、よく噛んで食べることで脳に満腹のサインが伝わり食べ過ぎを防ぎます。
食事量についてのご相談は、保健医療課または各支所の栄養士までお問い合わせください。

【運動】
消費エネルギーが増えること、筋力をつけて保持することで、肥満や生活習慣病の予防・改善が期待できます。
【健診】
自分の生活習慣が体(特に血管)にどのような影響を与えているか知ることができ、特定健診です。市では30代から受けられます。年に1回、健診を受診し生活習慣を振り返ってみましょう。