



愛車と石山さん

わたしの

健康自慢

今回は、イクメンパパの石山達也さん（貝附）に健康づくりの取り組みについて話を聞きました。

現在32歳の石山さん。20歳のころよりも体重が10kg増えたため、昨年夏からロードバイク（自転車）でのサイクリングとバランスのいい食事づくりに取り組んでいます。きっかけは「友人の結婚式に若いころのスーツが着られなくなったこと」で、「20歳の頃の体重に戻れないはずはない。」との思いで挑戦し、3kgの減量ができました。

これまで、何回かごはんなどの炭水化

物を減らすなど、カロリー制限をしてみましたが、無理をすると体調が悪くなるため、運動をして健康的に体重管理をしようかと、ロードバイクを始めました。家族の協力のもと、ロードバイクで、夏は毎朝16〜17km、冬は週末に50〜100km自然の中を走ることで、「無理なく健康づくりができて楽しい。」と生き生きと話してくれました。

三食をきちんと食べる中で野菜をしっかり取るように心がけ、ノンオイルドレッシングを使うなど、健康に気をつけています。

食事づくりも石山さんの楽しみのひとつで、自営業の仕事の合間に2歳の夏帆ちゃんの食事づくりや、一緒にパンの生地づくりをします。また、時には友人を呼んでホームパーティーをし、その準備も楽しみのひとつだそうです。「目標は10kg痩せて20歳の時の体重を目指したい。」と楽しみに話してくれました。

体重管理は生活習慣病予防の第一歩です。石山さんのように「楽しさ」から始める健康管理を、みなさんも始めてみませんか。

●問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎ 53・2111（内線262、263）



政府統計

2015年農林業センサス ご協力をお願いします

農林業センサスのキャラクター
つっちー



2月1日現在で、農林水産省による2015年農林業センサスが行われます。皆様のご協力をお願いします。

■調査の対象と目的は？

全国の農家や集落営農など農林業を営んでいる個人・法人を対象に、日本の農林業の実態を調査することを目的として行います。

■調査の方法は？

調査をお願いする農林業関係者の皆さんには、1月中旬から県知事に任命された調査員がお伺いし、調査票などを配布します。

調査票は、後日調査員が収集に伺います。

■調査結果は？

国や地方公共団体の農林施策の重要な基礎資料となり、様々な基本計画や政策・企画にも利用されるため、農林行政の推進に不可欠な調査です。

■情報は保護されるの？

記入した調査票の内容は、統計法に基づき厳重に保護されます。

※調査票を統計以外の目的に使用することや調査関係者が調査で知り得たことを他に漏らすことはありません

～これまでの調査結果～ 農家数(戸)

| | 平成12年 | 17年 | 22年 |
|------|-------|-------|-------|
| 村上地区 | 843 | 817 | 722 |
| 荒川地区 | 766 | 708 | 588 |
| 神林地区 | 1,110 | 1,057 | 942 |
| 朝日地区 | 1,595 | 1,552 | 1,324 |
| 山北地区 | 881 | 783 | 655 |
| 合計 | 5,195 | 4,917 | 4,231 |

●問い合わせ 政策推進課情報化推進室 ☎53-2111(内線501)