

年未年始が近づくと、グループで飲食する機会が増えてきます。宴会料理は揚げ物の量が多く、カロリーが高い傾向にあります。そのため、「宴会が多くて食べ過ぎて体重が増えた」と主張する方がいらっしゃいます。

しかし、いくら食べ過ぎたとしても、1食で1日分の必要量である2000キロカロリーを摂取することは難しいでしょう。脂肪1キログラムは9000キロカロリーですから、多少、宴会が続いたところで急に太るわけではなく、酒による体のむくみなどの影響もあるでしょう。太るのが心配だからと宴会を断るのは、話としてあまり好ましくないのかもしれないですね。暴飲暴食さえなければ人と会食するのはコミュニケーションを円滑にし、ストレスの発散にもつながるため、よいことです。

「宴会が多すぎて太った」という人は、宴会をきっかけに飲酒量が増えたり、食事で揚げ物の出番が増えたり、運動習慣が損なわれたりしていないか見直してみましよう。

歴史上、人類は肉食動物が食べ残した野生動物の骨の中の、脂肪とタンパク質がたっぷりの骨髓を食べて体を維持していた時代があり、脳は脂肪をこの上ないごちそうとして認識しています。反面、現在食用にし



からだのポイント

ている野菜の多くは、もともと有毒な植物が突然変異で無害になったものが多く、子どもが野菜嫌いなのは本能に従っているだけとも考えられます。脂肪を摂取する快感が思い出し、食後のデザートや高カロリーな食べ物が増えてしまえば、体重が増加することは間違いありません。今までの食生活習慣さえ変えなければ、宴会による体重の変動はそれほど大きくないはず。東京オリンピック招致で一躍脚光を浴びたおもてなしという言葉ですが、宴会主催者のおもてなしの心と、参加者の健康を天秤にかける必要はないと思います。しかし、お酒の飲み過ぎによる急性アルコール中毒だけは注意しましょう。当院にも、救急車で搬送される方が必ず毎年数名います。また、一気飲みするのも若者ではなく高齢者が増えています。

【病院便り】

多古中央病院の受付時間は、午前11時30分までとなっています。急患に限り時間外も受け付けています。設備と人員の関係上、適切な医療機関への紹介をさせていただく場合があります。近隣の医療機関を受診されている方で当院を受診する際には、お薬手帳など投薬内容が確認できるものを持参してください。

文／国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

『宴会が多すぎて食べ過ぎた』という人』

多古町職員の給与・人事

多古町職員の

人事

地方公務員法第58条の2の規定により、町職員に関する人事行政運営等の状況を公表します。

お問合せ ● 総務課庶務係 ☎76-2611

1 採用・退職者数

平成24年度中に採用および退職した職員の状況は次のとおりです。

区分	採用者数	退職者数
町長部局等	4人	3人
教育委員会	0人	1人
水道事業	1人	1人
病院事業	10人	9人
合計	15人	14人

※平成24年4月1日から平成25年3月31日の間に採用および退職した職員(再任用、千葉県からの派遣職員を含む)の数である。

2 勤務時間

平成25年4月1日現在の勤務時間は原則として次のとおりです。

開始時刻	休憩	終了時刻
8:30	12:00~13:00	17:15

※病院職員は、上記以外の勤務時間の割り振りによります。



3 職員の分限および懲戒処分の状況

平成24年度の分限処分および懲戒処分の状況は次のとおりです。

分限処分				懲戒処分			
降任	免職	休職	降給	戒告	減給	停職	免職
0人	0人	2人	0人	0人	0人	0人	0人

4 年次休暇

平成24年の年次休暇の取得状況は次のとおりです。

区分	平均取得日数	取得率
町長部局等	7.5日	19.1%
教育委員会	10.8日	27.1%
水道事業	10.5日	26.5%
病院事業	12.6日	34.3%

5 育児休業・部分休業・育児短時間勤務

平成24年度の育児休業、部分休業および育児短時間勤務の取得状況は次のとおりです。

区分	育児休業		部分休業		育児短時間勤務	
	男	女	男	女	男	女
町長部局等	0人	4人	0人	2人	0人	1人
教育委員会	0人	0人	0人	0人	0人	0人
水道事業	0人	0人	0人	0人	0人	0人
病院事業	0人	9人	0人	0人	0人	0人
合計	0人	13人	0人	2人	0人	1人

6 職員研修の状況

職員の公務能率の向上や能力開発を目的に、千葉県自治研修センターにおける課長研修、中堅職員研修等の階層別研修や所管事務の専門研修のほか、香取広域市町村圏事務組合における新任職員共同研修、初級職員共同研修、中級職員共同研修、接遇共同研修などに参加しています。

また、町独自の研修として、人事評価制度の導入に向けた評価者・被評価者研修を実施しています。

平成24年度は、延べ499人の職員が各種研修を受講しました。

7 職員の福祉および利益の保護の状況

職員の病気、負傷、出産、死亡等に関することや退職年金に関することについては、地方公務員法第43条の規定により共済制度が設けられることになっており、町職員は千葉県市町村職員共済組合に加入しています。

町では、職員の健康障害や疾病の早期発見のため、定期健康診断や生活習慣病予防検査を実施するとともに、福利厚生事業を行う職員組合へ役場966千円、病院1,176千円、また千葉県市町村職員互助会へ422千円を、厚生費として公費負担しています。(平成24年度)

8 職員採用試験の状況

平成24年度に実施した職員採用試験の状況は次のとおりです。

職種	合格者数
一般行政職	3人

9 千葉県市町村公平委員会からの報告

千葉県市町村公平委員会に対して、多古町職員からの「勤務条件に関する措置の要求」および「不利益処分に関する不服申立て」はありませんでした。

追跡レポート! ———— この職業・この人たちの24時間



リラクゼーションサロン店の一日

紹介者：林 恵美さん(井戸山)

小学生のころ祖父に肩もみをほめられたことがきっかけでした。人に喜んでもらえることがうれしくて、二十歳からマッサージ店に勤務していましたが、自分は筋肉疲労の回復、痩身やリンパマッサージを総合的にやりたかったので、都内の専門学校まで通い、インストラクターの資格を取りました。就職先を考えていた時「私の洋服とネイルケアのお店と一緒に店舗で自分の店を持たないか」といつも相談ののってくれている友人が声をかけてくれて、平成24年12月に開店することができました。

ひとりで店を営業しており、時間は午前10時から午後8時までで、電話にてご予約をいただいています。メニューは、服を着たままでできるボディケアや、オイルを使ったマッサージなどで、最短15分の肩・腰・足の部分的なものから全身コースまでと種類があり、おすすめ

は体内の巡りを良くする60分からの全身コースです。「肩が凝っている」「体がむくむ」「痩せたい」などお客様の相談に応じてひとりひとりに合わせた施術の内容を決めていき、その人にとってゆっくりくつろげる、心と体もリラックスできる特別な時間になるように努めています。1月中は1周年記念として特別価格で行っていますので、どうぞお気軽にお電話ください。

私にとって、マッサージはお客様と1対1で向き合え、人とのつながりが深められる素敵な仕事です。お客様が満足して笑顔で帰宅していく姿を見るとうれしくなります。好きなことを仕事にでき、自分の店を出す夢がこんなに早く叶ったのは周りの人たちに恵まれたおかげです。よりアットホームなお店になるよう頑張っていきたいと思います。



取材協力：リラクゼーションサロン Matie (マティエ)