



(1月15日 出初式放水訓練から)



# 大丈夫？あなたの火の用心

春の全国火災予防運動

2月29日～3月13日

## 町民のうごき

世帯数 1,987戸 人口 男 3,834 女 4,031 計 7,865 (昭和62年12月31日現在)

出生 男2女5計7・死亡 男5女4計9・転入 男4女3計7・転出 男19女11計30 (昭和62年12月中)

広報かつうら 2月号=212・昭和63年2月1日発行 編集と発行 勝浦町総務課 でんわ(08854) 2-2511(代)

'88

# 2月号



施設園芸農家の方へ

ハウス病に  
ご用心(1)

施設園芸農家の大半を占めるビニールハウス栽培は、野菜、花等の周年化に対応でき収益性も高いので増加の傾向にあります。

勝浦町においても、みかんすだち、いちご、きゅうり、大根、夏野菜、シンビジューム等、様々な作物のハウス栽培に取り組んでいます。(果樹農家九十戸、十三二、野菜農家六十五戸、九十四二、花卉農家十五戸、二十五二)

A、ハウス病とは

ハウス栽培が盛んになるにつれ、ハウス内での栽培従事者に頭痛、めまい、体がだるい、腰痛、風邪をひきやすい等の不定な症状を訴える人がふえています。これらの病状は、「ハウス病」または、「ハウス病症候群」といわれています。

B、ハウス病の原因

○高温多湿による熱中症

ハウス内は日中の温度が高く朝夕は湿度が高いため、熱のうっ積や末梢循環不全をおこし熱中症の症状がでたり、ハウス内外の温度差が激しいため風邪もひき易くなります。

○農薬散布による中毒

ハウス内で散布された農薬はなかなか拡散せず、特に閉めきった場合は長時間ハウス内に残留しています。散布中のみならずその他の作業中にも少しずつ吸入し中毒をおこす可能性があります。

散布直後を一〇〇とすると、空中残存率の推移はこの表の通りです。

○無理な姿勢で長時間労働

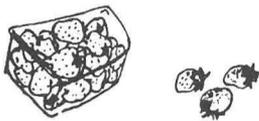
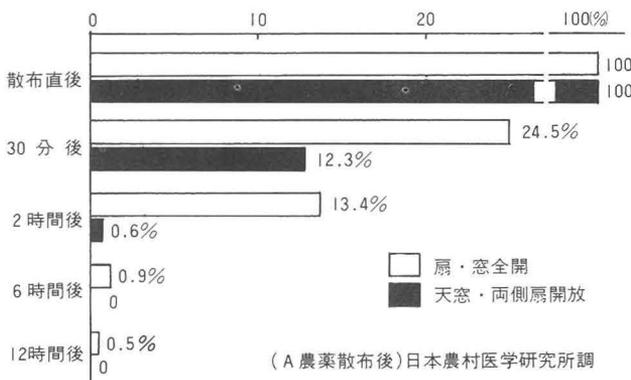
ハウス内作業は、中腰の部分がみ作業が多く、腰痛、胃腸障害をおこす人がいます。

○過労と栄養不足

収穫、出荷の時間が長く、一日の労働時間も長いので家族が仕事に追われ食生活がよろそかになり、過労と栄養不足で疲労症状や貧血がみられます。

施設園芸農家の皆さん、思いあたる節はありませんか。農家の方が健康で元気でなければ産地づくりは進みません。もう一度、自分や家族の健康について考えてみましょう。

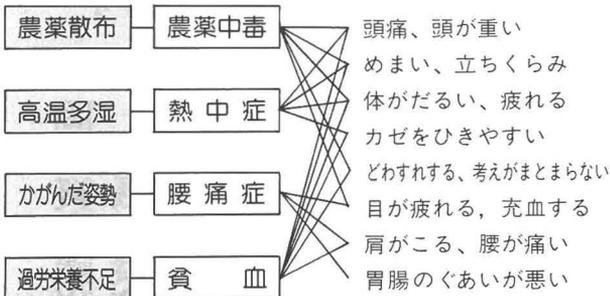
空中残存率推移の比較



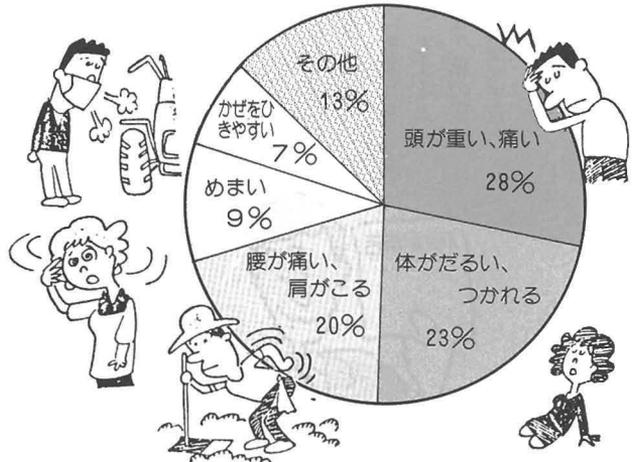
ハウス病の成り立ち

ハウス内の特殊条件

- 日中の温度：35℃以上
- 朝夕の湿度：80%以上
- 農薬残留：2時間以上



ハウス病の症状



昭和63年度 住民税申告相談日程表

月日(曜日)	該当地区	時間	場 所
2月15日(月)	沼江, 石原	午前9時から午後4時まで	石原センター
16日(火)	山西, 掛谷		生比奈農協
18日(木)	生 名		町役場2階
19日(金)	久 国		〃
22日(月)	棚 野		〃
23日(火)	今 山		今山センター
25日(木)	黒 岩		勝浦会館
26日(金)	中 角		勝浦町婦人の家
29日(月)	星 谷		星谷集会所
3月1日(火)	中 山		中山公会堂
3日(木)	横 瀬		勝浦町農協
4日(金)	与川内		与川内事業所
7日(月)	坂 本		坂本事業所
8日(火)	坂 本		坂本集会所
10日(木)	全 町	町役場2階	
11日(金)	〃	〃	
14日(月)	〃	〃	

徳島税務署から呼び出しを受けている方は、18日・19日に町役場で申告して下さい。

昭和六十三年年度住民税(県町民税)の申告受け付けを次のとおり行いますので、必ず期間内に済ませて下さい。

## 税の申告を忘れずに 住民税の申告

期間 2月16日  
～ 3月15日

**申告を  
しなければならぬ人**

○町内に住所があり、昭和六十二年(一月一日から十二月三十一日まで)に所得のあった人で、所得税のなかった人。

○給与所得者で昨年中に給与以外の所得のあった人、また年末調整で配偶者特別控除を受けた人で配偶者の収入金額が変わった人。

**申告をしなくてもよい人**

○昭和六十三年一月一日現在に生活扶助を受けている人。  
○給与所得のみで雇主から給与支払報告書の提出があった

人でその記載内容に変更のない人(配偶者特別控除額の変更のない人)  
○青色事業主で決算書を提出された人。

**申告に必要なもの**

印鑑、会計帳簿、収支の証拠書類、生命保険料の払込証明書、火災保険料の払込証明書、年金の受給額証明書(源泉徴収票)、医療費領収書、健康保険支払い領収書、その他申告に必要な書類。



徳島税務署から所得申告(納税相談)について呼び出しを受けた方は、指定された期日

大部分のサラリーマンは、「年末調整」によってその年の納税が完了しますが、途中退職、二か所以上の事業所から、給与等を受けている人、雑損控除や医療費控除の適用を受けようとする人、また今年初めて住宅取得(特別)控除の適用を受けようとする人、配偶者特別控除の収入額の変更があった人など、確定申告をすれば、源泉徴収された所得税の範囲内で還付を受けることができる場合があります。

**所得税の  
還付申告も  
行いましょう**



時刻、場所を確認のうえ必ず申告して下さい。  
なお、期限内に申告されないとときには、税務署や町において所得を決定しますが、この場合諸控除が認められず、また不申告加算税や延滞金も納めなければならないことになり、必ず期限内に済ませて下さい。

**固定資産課税  
台帳の縦覧**

三月一日から三月十九日までの間、固定資産課税台帳を縦覧しています。

課税内容に誤りがないか確認する期間です。特に資産を売買された方、地目変更・家屋を新増築・改築・取得等をされた方は、一度確かめて下さい。

●縦覧場所

勝浦町役場税務保険課

●縦覧時間

平日 午前八時三十分から午後五時まで

土曜日 午前中



# 中学生の税に関する作文

## 優秀作品

### 災害で気付いた 税の役割



勝浦中学校3年

村上 美香

昭和六十一年八月、私は、旅行先の宮城県で、台風のごさを知りました。せっかくの旅行なのに外は豪雨でした。テレビをつけてみても、台風のあれくるう様子ばかり、土砂くずれ、床下浸水、日ましにすこくなるばかりでした。台風もだいたいぶん弱まってきたので、私は帰ることにしました。しかし、台風が去ったといえども、私の目につく景色といえば、想像をはるかにうわまわるものばかりでした。水につかった道路、田畑は水の下にうもれてあたり一面大きな湖のように広がって

### '88ニッシンカップ 県綱引き選手権大会

#### 「四国大会出場までもうひと引き」



ベスト8まで駒を進めた勝浦みかん娘チーム

去る十二月十三日、松茂町総合体育館で開かれた県綱引大会に、本町の大会で優勝した「ザ・ヒッパローズ（代表高田雅隆さん）」と「勝浦みかん娘（代表花岡エイ子さん）」の男女各一チームが町体育協会の後援により代表チームとして出場しました。

男子「ザ・ヒッパローズ」はリーグ戦で強豪の「大塚製薬うずしおクラブB」と対戦し、惜しくも敗れましたが、女子の「勝浦みかん娘」は奮



闘し、みごとゾーン第一位となりました。決勝トーナメントではもう一歩及ばず四国大会への出場はなりません。

いるのでした。私は、初めて見るので、すごいと思

いませんでした。行く先、行く先私は、大変なものを見てきました。この他にも、堤防のきれた川、こわれ、流される家、土砂くずれ、などたくさん思い出されます。帰りは、おどろくばかりでした。けれども、こんな景色ばかりではありませんでした。ある所では、もう、復旧作業が行われていました。たくさんの人たち、ブルドーザーなどの機械で……。

家に帰りつくまで、私の脳裏からあの台風の残っていた跡は、はなれませんでした。家で落ち着いたころ、テレビをつけてみました。やはり、台風の影響で、もちきりです。

私は、もし、あのような台風の影響が、身近におこったら…….と思いました。

あの流れていた家の人たち、あのあたりに住んでいた人々、田畑の持ち主は、あの後どうなったのだろう。もう一年がたつが、平和に暮らしているのだろうか。と私は考えました。

「そうだ、税金なんだ。」

あの時みた復旧作業は、私たち国民が納める税金でまかなわれていたのです。

税金には、いろんな意味があるのだなと思います。台風だけでなく、他いろんなところで使われている税金。もし、税金がなければ……



が、私たちの暮らしを守ってくれるでしょう。私は、何のための国民の義務、納税となっているのかをよく知らなければいけないと思います。そして、いつか、私も納税の意味をしっかりとわかり、税金を納める国民の一人となろうと思っています。

徳島駅伝

総合タイムを大幅に短縮!!

チーム努力賞を授賞

新春の訪れを告げる第三十四回徳島駅伝は、一月四日初日から雨天の中を各区間で熱戦を展開し数々の名場面を残して三日間の幕を閉じました。

総合成績は残念ながら第一位と後退したものの、女子の区間では、柳田賀代選手が区間第二位に喰い込むなど大健闘が各所に見られました。

コース、距離ともに同じだった前々回の第三十二回大会よりも総合タイムを二十二分二十八秒と大幅に縮めるに至りました。



ました。

今回は林郡陸協後援会長を始め後援会の役員の方々が初日から牟岐町まで応援に訪れ最終日夜には後援会本部役員とともに桜木町長も池田町まで駆けつけて選手団を激励されました。

レース中は陸協役員又父兄の方々が協力して、選手全員が持てる力を全

て出し切れたものと思われれます。レース終了後徳島新聞本社で行われた閉会式では、そのチームワークと躍進した記録によりチーム努力賞が送られました。

次回第三十五回記念大会は勝浦コースが入りますので選手団のますますの活躍が期待されると思ひます。



なお、最後になりましたが

今大会に際してご尽力くださいました関係者の皆様、また決勝点に足を運びご声援くださいました町議会議員他沿道各所で応援していただいた町民の皆様には厚くお礼申し上げます。今大会において次の選手が表彰を受けました。

十年選手表彰 小坂 毅

他に郡表彰として、高田宏幸以下十六名に敢闘賞、新田弘明以下八名に新人参加賞。選手全員に参加賞が後援会より贈呈されました。

三バスケット

県下ベスト4進出

女子チームも大健闘

昨年十二月二十六日から行われた徳島県ミニバスケットボール大会に、横瀬小学校チームが参加。男子チームは、八万小学校を接戦の末敗り、念願のベスト四へ進出。

また、女子チームも、クラブ創立わずか六か月ながら大健闘するなど、六十八国体にむけて有望な選手が育っています。

男子

一回戦 横瀬29-19八幡



二回戦	横瀬 36	10和田島
準々決勝	横瀬 20	18八万
準決勝	撫養 52	26横瀬
一回戦	南井上 28	23横瀬

山行苗木 注文受付中

今春植林を計画されている方、補植に必要な方等、苗木の申し込みを受け付けています。

三月初めに配付を予定していますので早急にお申し込み下さい。植林地が台帳、現況ともに山林であれば造林補助金の対象となりますので組合へご相談下さい。

勝浦町森林組合

勝浦土地改良区からお知らせ

昭和62年度 畑総農道賦課金 (負担金)の徴収について

- 1、賦課金通知書発送 昭和63年2月1日
- 2、納付期限 昭和63年3月5日まで
- 3、納付方法

勝浦土地改良区事務局まで持参するか、勝浦町農協・生比奈農協・阿波銀行勝浦支店の勝浦土地改良区預金口座に振り込んで下さい。

4、注意

納付期限を過ぎて納付すれば、督促手数料と年14.6%の延滞金を徴収します。なお、滞納者を出した地区関係者全員に、連帯責任として滞納過怠金を徴収します。

# 芸能大会 開催のご案内

勝浦町文化協会、勝浦町教育委員会が主催する勝浦町芸能大会が下記の日程で開催されます。

町民みんなが芸能文化に親しみ、多数の方がご覧されますようご案内いたします。

日時 二月二十日(土)

午後六時から

場所 住民福祉センター  
三階ホール

※ なお、ご観覧の方は座布団をご持参下さい。

## 建築、土木等工事の 指名競争入札 参加資格審査 申請書を受付

勝浦町が発注する昭和63年度建築、土木等工事の指名競争入札参加資格審査申請書を受け付けます。

受付期間 3月1日～31日

受付場所 建設課

## 分と 豆まき



節分の日に豆まきをし、豆を食べるといふ習慣があります。

これは、日本人に欠乏しがちなたん白質を、大豆により補給するという意味があったようです。昔は今のように入りにたん白質がとれなかつたからでしょう。

このように年中行事は、一つの生活の知恵から生まれた

といってもいいでしょう。

### 植物性たん白質

現在の日本の食生活では、肉や乳製品が多く食べられ、大豆を使った豆腐等の利用がまだまだ少ないようです。

でも、大豆や大豆製品は、こんなにくれた食品です。

①大豆は、心臓病を予防する大豆を煮る時にでる「アクリン酸」

の「アクリン酸」の成分にサポニンというのがあり、このサポニンが健康維持に役立つというわけです。

②大豆は、高血圧の予防と治療に効果がある

大豆がカリウムを多く含むからです。とくに、納豆や、いり豆が効果的！

③大豆は、腸の運動を活発にする

大豆は、食物繊維が多いからです。

良いものは、今も昔も変わりありませんが、良いからといって一度に食べすぎてお腹をこわさないように……。



## こたつを出るときは、 スイッチを切りましょう

もめん綿のふとんは、軽いアクリル系のふとんより保温力がすぐれています。アクリル系のこたつふとんでも毛布を併用すると消費電力量が約20パーセントも少なくなります。

- たとえば、500ワットのこたつを1日8時間使用する場合に20パーセント使用電力量が減少すると1か月に約12キロワット時少なくなります。
- ひと冬で約48キロワット時、石油にして約13リットル(牛乳ビン65本分)相当の省エネルギーとなります。

## 臨時職員募集

職種 看護婦、准看護婦、保健婦

仕事の内容 訪問看護及び保健指導ほか

期間 二か月間

お申し込みとお問い合わせは役場環境衛生課へ。



# わたしの 作品

## 〈俳句〉

願い事神に掩せば初明り  
霜解けて何時か温日に抱かれ  
おり 坂本 谷 富士  
元旦の晴れが占う昇り籠  
配達の人小走りに凍てる朝

横瀬 田中 久子  
廃家の熟柿啄ばむ知らぬ鳥  
落葉踏み名水探す寺の道

横瀬 錦内 常一  
蜘蛛の糸光りて流る小春かな  
行商を断る今朝の霜深し

立川 竹田あゆみ  
起きて来る順に雑煮の数を聞く  
南天の実をこぼしつづ啄める

棚野 谷 新太郎  
裸木に裸の水がひびきゆく  
生名 丸山 香月

聖書手に子守り女や凍てし道  
初日の出我実年の夢新らた  
中角 滝口 良一

一と年の無事を喜び納め句座  
夕日とは別の明るさ銀杏黄葉  
掛谷 斎藤 重子

蜜柑採る畑かけ廻る捨て子犬  
畑仕事少し残れる日の短か  
掛谷 野上すみれ

豊作の蜜柑にあえぐ年の暮  
寒菊のわずかな日射受けて咲く  
掛谷 駒津 光洋

老僧に銀杏落葉の掃き切れず  
そこやここ水堰いてあり冬の  
谷 沼江 山丸 千絵  
飛行雲まっすぐ伸びて冬茜  
沼江 梅山みずほ  
研ぎ減らす鎌一丁の初仕事  
指先に息吹きかけて初便り  
沼江 大岡 初音  
ゲレンデは花咲く如きスキー  
服

贈られる情けが温しチャンチ  
ヤンコ 横瀬 稼勢 銀星  
出歌は毎月五日までに三句ハガキで  
送の先 勝浦田三溪 稼勢広夫まで  
町内在住の方に限りです。  
次回は短歌その次は川柳と交代にの  
せます。ふるってご投函下さい。

## 新しい家族 夫婦で子育て

東京都立大学教授・心理学

### 詫摩 武俊

けんかをし  
てはいけない  
という親もい  
れば、けんか  
くらいで  
よな子であ  
ってほしいと  
いう親もいま  
す。実際には子供のけんかは  
少なくなっています。

友達と自分の要求が一致し  
ない、主張がくい違ふ、利害  
が対立した、このようなき  
相互が譲らず、一方が相手  
を攻撃し、他方がこれに反撃し  
たときけんかになります。腕  
力が用いられることもあれば  
口げんかのこともあります。  
特徴は真剣に争っていること  
にあります。自分が勝つか負  
けるか分かりません。けんか

## 子供のけんか

けんかを一生懸命で  
す。怒りがげしく燃えてい  
る様子が見えても分かりま  
す。  
一方に争う気がなくて逃げ  
まわっていたり、力の優劣が  
はつきりしている場合は、い

じめ・いじめられ関係といい、  
けんかとはいいません。学校  
でいじめが多発して、対等な  
者のはげしい争い、つまりけ  
んかが減少しているのが現実  
です。  
なぜけんかが少なくなった  
のでしょうか。理由はよく分  
かりません。物が豊かになっ  
たので、取り合いの機会が少  
なくなったこともあり、

仲間や兄弟と深く接触するこ  
とが少なくなったということ  
もありましょう。表面的には  
おだやかで協調性に富んだ子  
供が多くなっているのですが、  
弱い立場にある子供をいじめ  
て、うさばらしをする子供も  
いるのです。

けんかから得るものは少な  
くありません。自分の意志や  
考えをどう主張すればいいか、  
相手と自分の妥協点をどこに  
見いだしたらよいか、  
けんかをした相手と  
どうすれば仲直りが  
できるか、このよう  
なことは実際の経験  
を通して覚えていく  
ものです。人生にト  
ラブルはつきもので  
す。トラブルを回避

## 思いやりの心を 育てましょう



する方法、トラブルのあとの  
処置などを、けんかの経験か  
ら子供は習得していきます。  
自分が正しいと思うことを  
断固として主張し、そのため  
に争うことも辞さない態度は、  
男子にも女子にも必要です。  
けんかには自然のルールがあ  
ります。素手でやる、急所を  
打たない、弱いものをいじめ  
ない、相手が謝ったら深追い  
しない、などです。子供のけ  
んかは当事者に危険のない限  
り、おとなは見守っているほ  
うがいいのです。



# 戸籍の窓

(敬称略)

12月16日～1月15日

## ♡ご結婚おめでとう♡

小松島市岡田 宏  
天字三溪字立棒 尾崎 幸子

## ♡お誕生おめでとう♡

大字泉谷 田中 勝 長女  
字ツ森谷 孝代 夕貴  
大字三溪 上田 善一 二女  
字栗城 さつき 志保  
大字柳野 北内 恵 二男  
字山陰 明代 達仕

## ♣おくちみ申します

大字坂本字宮平澤野熊太郎(90歳)  
大字沼江字叶原野神 忠孝(50歳)  
大字沼江字野神宮本ミツル(66歳)  
大字沼江字一乗北山ハルエ(80歳)  
大字三溪字栗城栗城 清一(80歳)  
大字坂本字久保西浦 喜一(99歳)  
大字沼江字黒岩松鷹繁太郎(79歳)  
大字沼江字山路山畑仙太郎(80歳)

## 勝浦会館 二月行事

1日(月) 籐教室  
3日(水) 手芸教室  
4日(木) 踊り教室  
5日(金) 生花教室  
8日(月) 習字教室  
9日(火) 着付教室  
11日(木) 踊り教室  
15日(月) 籐教室  
17日(水) 手芸教室

18日(木) 踊り教室  
21日(日) 生花教室  
22日(月) 習字教室  
23日(火) 着付教室  
24日(水) 手芸教室  
29日(月) 籐教室  
各講座とも午後八時から開講します。(手芸・籐教室は七時三十分から、習字教室は七時開講) 時間に遅れないようご参加ください。



## 善意

ありがとうございます  
ございました

12月16日～1月15日  
赤澤 治さん(今山)  
大西 勝幸さん(西岡)  
匿名 (中山)

西浦 光雄さん(坂本)  
匿名 (沼江)  
匿名 名 (横瀬)  
以上のかたから善意銀行に  
善意が寄せられました。  
心からお礼申し上げます。

二月十七日(水)  
時間 午後七時三十分～午後九時三十分  
場所 住民福祉センター図書室  
短歌学級 三月十二日(土)  
題「鶏(にわとり・とり)」  
出詠締切日 二月二十日(土)

## 2月定例心配ごと相談

日時 2月5日(金)  
午前10時～午後3時  
内容 人権・行政・厚生・福祉  
場所 住民福祉センター2階  
(平日でも受付しておりますので  
お気軽にお問い合わせください)

犬の被害が増えています  
一飼い犬は必ずつないでください  
不用犬買い取り日

2月3日(水)  
2月17日(木)

成犬 300円  
小犬 100円



## 夜間救急当番表

2月2日	勝浦病院	(電話番号)
4日	山西医院	
6日	勝浦病院	勝浦病院
8日	湯浅医院	2-2555
10日	勝浦病院	山西医院
12日	赤岩医院	2-3027
14日	勝浦病院	湯浅医院
16日	上勝診療所	2-2003
18日	勝浦病院	赤岩医院
20日	山西医院	2-2006
22日	勝浦病院	上勝診療所
24日	湯浅医院	6-0302
26日	勝浦病院	
28日	赤岩医院	

平日 午後6時～翌朝午前9時  
休日 午後7時～翌朝午前9時

## 『学習日のお知らせ』

習字学級 二月四日(木)  
二月二十五日(木)  
時間 午後七時～午後九時  
場所 住民福祉センター図書室  
墨絵学級 二月七日(日)



# みんなの健康

## 乳児健康診査

とき 二月十二日(金)

午後一時三十分～二時三十分

ところ 勝浦病院

該当者 昭和六十二年十月一日～十二月三十一日

までに生まれた子

※母子手帳をご持参下さい

## 一歳六か月児健康診査

この時期は、身体・精神共に発達が著しく、自立心も芽ばえるため、しつけや栄養の正しい指導と、異常の早期発見早期治療を目的に行います。該当児は、必ず受診して下さい。

とき 二月十九日(金)

午後一時三十分～二時

ところ 勝浦病院

該当児 昭和六十一年六月一日～八月三十一日まで

に生まれた子

### 診査内容

- 歯科診査
  - 内科一般診査
  - 保健指導
  - 心理指導
- ※母子手帳、質問票をご持参下さい。

## 百日咳・ジフテリア・破傷風三種混合予防接種

とき 二月二十四日(水)

午後一時三十分～二時三十分

ところ 住民福祉センター

該当児 二歳～四歳未満の子

第一期は一か月ごとに三回。第二期は三回終了後十二か月から十八か月後に一回接種

※母子手帳と印鑑をご持参下さい。

## 巡回健康相談

健康と想っている人の中から尿検査や血圧測定で異常が発見されています。健康保持病気の早期発見のため、次のとおり巡回健康相談を実施します。お気軽におこし下さい。

### 日 程 表

月 日	時 間	場 所	内 容
2月10日(水)	午前10時～11時30分	坂本集会所	○ 尿 検 査 ○ 血圧測定 その他健康に関する相談(栄養ほか)
2月17日(水)	午後1時30分～3時	今山公会堂	
2月18日(木)	午前10時～11時30分	棚野集会所	
2月22日(月)	午前10時～11時30分	久国公会堂	
2月25日(木)	午前10時～11時30分	勝浦会館	
2月26日(金)	午前10時～11時30分	星谷集会所	

○ 料金は、無料です。  
○ 健康手帳をご持参下さい。

## 婦人がん検診

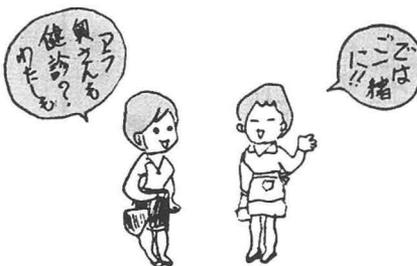
早期がんは、ほとんど自覚症状がありません。健康だと思っても、がん年齢(二十歳)になったら定期検診を受けましょう。

日時 二月七日(日)

午後零時三十分～午後二時

場所 住民福祉センター  
料 金 子宮がん一四百円  
乳 腺 二百五十円  
甲 状 腺

ただし、満七十歳以上の方、生活保護家庭、及び市町村民税非課税世帯の方は無料です。



## 今月の健康



## 成人病予防週間

(二月一日～七日)

がん、心臓病、脳卒中などの成人病による死亡は、全体の約六〇%をしめ、その対策が推進されているところす

が、なお一層、町民一人ひとりが、健康診査を定期的に受診し自己の健康管理に努めましょう。

### ◎血圧が高い人の日常生活

- 一、過労や精神的ストレスをさげましょう。
- 二、生活は規則正しく、また夕食にどっさり食べることはさげましょう。
- 三、便通をととのえましょう。
- 四、熱い風呂や長風呂もさげましょう。

五、急激な寒さに合わないようにならしましょう。

六、適度な運動は、肥満防止、ストレス解消に役立ちます。

七、ふとりすぎの人は、標準体重に合わせた減食しましょう。

八、食事は、規則正しく、バランスよく量は控えめに。

