



■特に顕著に効果が現れているケース  
カツオを食べた2週目と5週目にフリッカー値が高くなっているのが分かります。  
縦軸：フリッカー値／横軸：実験期間(週)

※以上の食生活で午前9時と午後5時の1日2回、フリッカーテストを実施。20歳代から50歳代までの役場職員26名が参加しました。

◆実験結果  
全体の平均値を見ると、薬のような明らかな効果までは見られないものの、一部の被験者(特に年齢が高い者)にカツオを食べた週にフリッカー値が上昇する傾向が見られました。これは、カツオに疲労回復効果があるということを現しています。

年齢や職種など被験者を限定して実験することで、効果の現れやすい条件や群などを見出せる

る可能性があると考えられ、今後はそれをブランド化の構築にどう生かすか、検討しながら検証を続けていく必要があります。

**第5回黒潮町スポーツ賞への推薦をお願いします！**

黒潮町体育会では、町の体育スポーツの普及振興に顕著な功績をあげた個人および団体に對して表彰を行っています。

推薦基準を参考にし、多くの推薦をお待ちしています。

**【推薦基準】**

- ①原則として、黒潮町に住所を有する者ならびに黒潮町出身者であつて、スポーツの普及振興のための企画、または指導のために地域や職場、団体において10年以上にわたり率先して参加し、現在も熱心に指導にあたっている個人。
- ②県下競技会(新人戦は除く)において、優勝もしくは準優勝の成績をあげた中学生以上の個人、または団体。

【締切日】 2月10日(木)

【表彰式】

日時／3月中旬(午後7時) ※予定  
会場／大方あかつき館

○お問い合わせ

黒潮町教育委員会生涯学習係

☎ 55-3190 (直通)

**「元氣いきいき町民の集い」を開催します！**

○日時

2月20日(日)午前9時30分～午後1時

○場所

保健福祉支援センター「こぶし」

○内容

- いきいき長寿表彰式
- 講演会

講師は、健康生活づくりを事業主体としてセミナーや講演を行っている会社「カイテック」の樋口恵子さん。演題は、誰もが気になる「心も身体も健康になるお話」です。

●抽選会

豪華景品の当たる抽選会など、盛りだくさんの内容となっております。送迎バスの運行をしますので、ぜひ、皆さん集ってご来場ください。お待ちしております。

○お問い合わせ

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373 (直通)

**心の健康相談のお知らせ**

- ◆ひとりでも悩んでいませんか？
- ◆人とのつきあいがどうもうまくいかない。
- ◆いろんなことを考えてしまつて、よく眠れない。
- ◆なにをするのもいやになり、家にとじこもっている日々が続いている。
- ◆など、心にゆとりが無くなつて、悩んだりしていませんか。
- ◆そんな時、お気軽にご相談ください。

保健師などによる電話相談・面接相談は、随時お受けいたします。保健所では、相談される内容によって、精神科嘱託医の相談も受けることができます。

○お問い合わせ・相談窓口

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所地域住民課

保健センター

☎ 55-7373 (直通)

幡多福祉保健所健康障害課  
精神保健福祉担当

☎ 34-5124

☎ 35-5979