

# 12月1日(土)朝、テレビのNHK総合が映らない場合があります

## NHK総合が映らなくなる？

県内で使用しているテレビなどで、12月1日(土)朝の放送開始から、NHK総合(リモコン番号1)が映らなくなる場合があります。これは栃木県域放送の識別信号を変更することによるものです。

テレビが映らなくなった場合は「チャンネル設定(初期スキャン)」

を行うことで、元通り視聴できるようにになります。取扱説明書を参考に、あわせてチャンネル設定を行ってください。また操作が分からないなどご不明な点は、NHK北関東受信相談センター(下記参照)へご相談ください。

## なぜ映らなくなるの？

NHKは、4月から栃木の県域放



テレビや録画機その他、地デジチューナー、地デジ対応パソコン、ワンセグ携帯なども対象です。

送を開始しました。そして県内向けの放送を、それまでの関東地方向け放送から栃木県域放送に変更しました。これに伴い、NHK総合が、どの地域の放送かを区別するための識別信号も、変更することになります。多くのテレビには、識別信号が変わっても自動でチャンネルを設定する機能があります。しかし、お持ちのテレビに自動設定機能がない場合、NHK総合だけ映らなくなります。なお、テレビの故障ではないので、手でチャンネル設定の操作を行えば、元通り映るようになります。

## 栃木の県域放送ってなに？

NHK宇都宮放送局による栃木の県域放送は、月曜日～金曜日の午後6時40分～7時と金曜日の午前11時30分～正午に、NHK総合で関東地方向けとは異なる内容(県内の生活情報やニュース)を放送しています。

この時間の放送番組を確認することで、現在視聴しているNHK総合が、栃木の県域放送かどうか分かります。

# 糖尿病を予防しましょう！！

11月14日は世界糖尿病デーです。インスリン発見者の誕生日にちなんで、糖尿病予防・治療・療養の啓発活動の日となりました。日本でも、11月に各地でシンボルカラー「青」のライトアップが行われています。そこで、糖尿病の予防についてお知らせします。

## Q1...なぜ予防が必要なの？

A1...糖尿病は自覚症状がほとんどありません。一度糖尿病と診断されると治すことはなく、一生病気と付き合っていくことになります。

更に合併症の危険があり、三大合併症(糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害)や脳卒中、心臓病などを発症することもあります。特に三大合併症は、進行すると失明や人工透析、下肢の切断など、生活に支障を来す状況も生じます。

## Q2...糖尿病になる原因は？

A2...すい臓から分泌されるインスリンが不足したり、働きが低下したりすることで糖尿病になります。原因として、①家族に糖尿病の人がいる(遺伝) ②食べすぎ ③運動不足 ④肥満などがあります。糖尿病には、小児期から若年期に発病しインスリンが必要なタイプ(I型糖尿病)と、30歳以降に発症するタイプ(II型糖尿病)があります。糖尿病患者の95%はII型糖尿病で、生活習慣の乱れが原因で発症します。

## Q3...糖尿病を予防する方法は？

A3...糖尿病の予防には、適度な運動習慣の定着と、バランスの取れた食事が重要です。

1. 積極的に身体を動かす
- 週3回、20～30分のウォーキングが効果的です。しかし、テレビを見ながら体操したり、買い物の際に、店の入口からできるだけ遠くに駐車して歩いたり、家の中をこまめに歩

いたりするだけでも運動になります。生活の中で自分なりの「運動」を見つけて取り組みましょう。

2. 肥満や太り気味を改善する
- 肥満の人の減量は、糖尿病の予防や改善に効果があります。減量は急がず、1カ月に1～2kg程度を目安に続けましょう。
3. 疲労・ストレスを解消する
- ストレッチや疲労は、インスリンの働きを弱め血糖値を上昇させます。十分な睡眠を取り、庭いじりや音楽鑑賞など自分なりのストレス解消方法を見つけてみましょう。
4. 禁煙する
5. 年に1回は健康診査を受ける

自覚症状がない糖尿病は、健康診査での早期の発見・治療が大切です。

6. 食生活を見直す
- ①主食(炭水化物)と主菜(たんぱく質、副菜(ビタミン・ミネラル)の3つをバランスよく食べる。
- ②食物繊維・野菜類を十分に取る。
- ③砂糖が多い食品を控える。
- ④塩分の取り過ぎに注意する。
- ⑤脂肪を取り過ぎない。
- ⑥1日3食、特に朝食を必ず取る。
- ⑦アルコールを適量にする。

## くわしくは

健康課 保健指導班 ☎(21)2756



健康課保健指導班 吉田保健師(左)と藤井管理栄養士(右)

## ◆私たちがお手伝いします

市は健康にっこう21計画を策定し、皆さんの健康づくりのために、さまざまな取り組みを行っています。その中でも、特に糖尿病の予防に力を入れています。市独自の体操として創作した「にっこうのび体操」の普及や指導を行ったり、健康診査の結果を基にした「健康づくり応援教室」や「からだ改善教室」を開催したりするなど、皆さんの糖尿病予防や改善のお手伝いをしています。

また、今市保健福祉センターでは、いつでも健康相談を受け付けています。健康に関して気になることがあれば、一人で悩まず、ぜひ私たちに相談ください。

### 地デジ難視地区は？

地上デジタル放送の難視地区にお住まいの皆さんには、現在「地デジ難視対策衛星放送」で、関東地方向け放送を暫定的に見ていただいています。12月1日(土)朝にNHK総合が映らなくなることはありません。

## ◆問合せ先：NHK北関東受信相談センター◆

栃木県域放送の識別信号変更に伴う相談や、ご不明な点はお問い合わせください。

- ◆ナビダイヤル：0570-071-071
  - ◆ナビダイヤルが繋がらない場合：050-3786-0071
  - ◆受付時間：午前9時～午後8時(年末年始を除く毎日、土曜・日曜日、祝日も受け付け)
- ※12月1・2日は24時間、3日は午後10時まで受け付け