

日光市 子ども未来かがやきプラン

日光市子ども未来かがやきプラン(次世代育成支援地域行動計画後期計画)は、平成22年度からの5年間における子育て支援策や、その具体的な取り組みを定めた計画です。今回は、平成24年度の実績状況をお知らせします。

糖尿病を 予防しましょう

くわしくは 健康課 ☎ 21-2756

健康診査で確認しましょう

糖尿病は、予防および重症化予防ができる病気と言われています。しかし、自覚症状がないため自分で発見する事はできません。健康診査を受けて血糖値やヘモグロビンA1cの数値が分かる事で、糖尿病の危険度が分かります。ヘモグロビンA1cとは、赤血球の中で体内に酸素を運ぶ役目のヘモグロビンと、血液中のブドウ糖が結合したものです。過去1〜2カ月間の平均的な血糖の状態を表すので、血糖値よりも正確な血糖の状態がわかります。

市の健康診査の結果

市のヘモグロビンA1cの検査結果では、医者などの専門家から指導が必要な方(以下、要指導者)の割合と医療機関で治療が必要な方(以下、要医療者)の割合を合わせると女性より男性の方が多くなっています。男性の方が糖尿病予防により力を入れる必要があるといえます。年代別で見ると、男女ともに60歳以降に要指導者・要医療者が増え、40歳台



でも2割程度は要指導者・要医療者がいますので、家族全体で糖尿病予防に取り組む必要があります。

糖尿病を予防するには

- ◆年に1回は健康診査を受けましょう
- ◆生活の中で積極的に身体を動かしましょう
- ①週3回、20〜30分のウォーキングが効果的です。
- ②テレビを見ながらの体操や家の中をこまめに歩くことなどでも、運動になります。
- ◆肥満や太り気味を改善しましょう
- 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。減量は急がずに、1カ月に1〜2kg程度の減量が安全です。
- ◆疲労・ストレスを上手に解消しましょう
- ストレスや疲労は、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解消方法を見つけて取り組みましょう。
- ◆禁煙しましょう
- 喫煙は血管を収縮させるため、血圧を上げ、動脈硬化を促進します。



血糖値が高い状態で喫煙すると血管に余計な負担がかかるので、禁煙をしましょう。

◆食生活を見直そう

- ①主食(炭水化物)と野菜(たんぱく質)、副菜(ビタミン・ミネラル)の3つをバランスよく取りましょう
- ②食物繊維・野菜類を十分に取ります
- ③砂糖が多い食品は控えましょう
- ④塩分の取り過ぎに注意しましょう
- ⑤脂肪は取り過ぎないようにしましょう
- ⑥1日3食、朝食は必ず取りましょう
- ⑦アルコールは一日につき一合までとし、休肝日は週に2日間続けて取りましょう

健康課は、特定健診でヘモグロビンA1cが高かった64歳までの方を対象に、糖尿病予防教室「健康づくり応援教室」(運動編や栄養編、効果測定編(ヘモグロビンA1c検査)の3コース)を開催しています。ヘモグロビンA1cが高かった方はぜひ参加してください。

全国統一で行った指定10事業の進捗管理実施状況をお知らせします。

※目標値は、平成26年度までのものです。

◆通常保育事業(公立・私立)

保護者が仕事などで、家庭で保育することができない就学前の児童を対象に、保育園での保育を実施する。
実施状況 認可保育所数：21カ所 定員：1,500名
目標値 認可保育所数：21カ所 定員：1,500名

◆延長保育事業(公立・私立)

保護者の就労状況に配慮し、通常の保育園の開所時間を超えて保育を実施する。
実施状況 施設数：17カ所 利用者数：380名/月
目標値 施設数：17カ所 利用者数：380名/月

◆一時保育事業(公立・私立)

保護者が病気などで児童の保育が困難な場合に、保育園で一時的に児童を預かる。
実施状況 施設数：6カ所

◆休日保育事業(公立・私立)

保護者が日曜日・祝日に仕事などで保育を必要とする場合に、保育園で児童保育を実施する。
実施状況 施設数：2カ所 利用者数：82名/日
目標値 施設数：2カ所 利用者数：4名/日

◆つどいの広場事業

子育て中の親子に、気軽に相談や交流ができる児童館の機能を備えた場を提供する。
実施状況 施設数：2カ所 利用者数：300名/月
目標値 施設数：2カ所 利用者数：300名/月

◆地域子育て支援センター事業

子育て支援情報の収集・提供や、専門的な支援を行う拠点として、既存ネットワークや子育て支援活動団体などと連携しながら、従来の乳幼児学級活動を含め、地域支援活動や交流会などを展開する。
実施状況 施設数：1カ所 利用者数：1万7,033名/年
目標値 施設数：1カ所 利用者数：2万4,000名/年

◆ファミリー・サポート・センター事業

育児援助を受けたい会員(おねがい会員)と援助ができる会員(おつえん会員)の相互援助事業を実施するとともに、各種子育て研修会事業などを開催する。
実施状況 施設数：1カ所 活動件数：2,655件/年 おねがい会員数：649名 おつえん会員数：154名
目標値 施設数：1カ所 活動件数：1,800件/年 おねがい会員数：700名 おつえん会員数：100名

◆短期入所生活援助事業

保護者の病気や育児疲れなどにより養育困難な児童や、経済的理由などにより保護を必要とする母子の一時的預かりを実施する。
実施状況 施設数：1カ所 利用者数：15名/日
目標値 施設数：2カ所 利用者数：3名/日

◆病後児保育事業

保育園に併設した専用施設で、病後回復期にあつて集団保育が困難な小学生までの児童の預かりを実施する。
実施状況 施設数：2カ所 利用者数：15名/日
目標値 施設数：2カ所 利用者数：3名/日

◆放課後児童クラブ事業

放課後に仕事で保護者のいない家庭の小学生を受け入れる場所の整備や指導員を確保し、遊びや生活の指導などにより子どもの健全育成を促進する。
実施状況 開設小学校数：21校 クラブ数：46クラブ 入会児童数：1,467名
目標値 開設小学校数：20校 クラブ数：43クラブ 入会児童数：1,715名

くわしくは 子育て支援課 子育て環境係 ☎ (21)5186