

11月は糖尿病予防・重症化防止強化月間です

1に予防、2に健診、しっかりと治療で糖尿病阻止
市では、健康にっこう21計画に基づき、糖尿病予防・重症化防止に取り組んでいます。皆さんもこの機会にぜひ、自分の生活を振り返ってみましょう。

糖尿病を予防するには

- ◆食生活
 - 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ、バランス良く食べましょう
 - 腹8分目で食べ過ぎないように、ゆっくりかんで食べましょう
 - 砂糖・脂肪・塩分は取りすぎないようにしましょう
 - お酒は適量にしましょう
 - 野菜や海藻、きのこ類はたっぷり取りましょう
- ◆日常生活
 - 規則正しい生活を心掛けましょう
 - 定期的に運動することを心掛け、肥満や太りぎみを改善し

糖尿病と判断されたら

- 治療は、自己判断で中断せず継続しましょう
- 医師から示された指示エネルギー(カロリー)や飲酒量、運動量を守りましょう
- 疲労・ストレスはなるべく発散しましょう
- 禁煙を心掛けましょう

くわしくは
健康課 ☎(21)2756



大切な命のために、できること、やるべきこと。

～SIDS(乳幼児突然死症候群)から赤ちゃんを守りましょう～

SIDSとは、既往症(今までにかかったことのある病気)もなく元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく突然死亡してしまふ病気です。日本での発症率は出生児4,000人に対して約1人と推定され、生後2～6か月に多いとされています。この病気の直接の原因はまだ不明ですが、育児をする環境の中にSIDSの発症率を高める因子があることが明らかになってきています。

♥SIDS発症を減らす3つのポイント♥

①あお向けで寝かせましょう
うつぶせに寝かせた方が、あお向けの場合に比べてSIDS発症率が高いということが分かっています。赤ちゃんの顔が見えるようにあお向けで寝かせることは、窒息や誤飲などの事故を未然に防ぐためにも有効です。

②タバコは絶対にやめましょう
タバコはSIDS発症の大きな危険因子です。両親が喫煙する場合、SIDSの発症率が高くなるという調査結果もあります。両親はもちろん、身近な人にも理解を得るなどして、赤ちゃんのそばでの喫煙は避けてください。

③できるだけ母乳で育てましょう
母乳で育てられている赤ちゃんは、人工栄養粉ミルクなどで育てられている赤ちゃんに比べてSIDSの発症率が低いという調査結果があります。人工栄養がSIDSを引き起こすものではありませんが、可能であれば母乳で育てましょう。



11月はSIDS対策強化月間です

24時間バレーボール大会 9/11・12 今市

大沢体育館で24時間バレーボール大会が開催されました。21回目を迎える今年も、小学生から大人まで106チームが参加。チームはそれぞれアタッカーズとブロッカーズに分かれ、26時間に渡って試合を行い、総合点を競いました。



文・写真：24時間バレーボール大会実行委員会

クリーンセンター見学 9/16 今市

大室高嶺会と杉の木台老人クラブの会員20名は、市のクリーンセンターを見学し、建設までの経緯や施設の説明を受けました。説明の中で可燃ゴミが、スラグとして再利用されることや発電を行っているという話を聞き、驚きの連続でした。

この日は、久しぶりに勉強と共に分別収集の大切さを再認識した一日でもありました。



文・写真：大室高嶺会

子ども手帳の寄贈 9/16

財団法人日本公衆電話会栃木支部から、こども手帳「ほくも、わたしも社会の一員」約1,700冊が贈られました。これは、児童の交通安全や危険防止などの意識を高めるためのもので、小学校5、6年生を対象としています。



文・写真：学校教育課

秋の交通安全県民総ぐるみ運動 9/21～9/30

期間中、市内各所では、街頭啓発パレードをはじめさまざまな啓発活動が行われました。

最近、高齢者の事故が多く発生していることから、高齢者を対象とした交通安全教室などでは、自転車乗車時のヘルメットの装着や反射材シールの活用、明るい色の服装の着用を積極的に呼び掛けています。



文・写真：生活安全課

作って食べよう世界の「ごはん」 9/26 今市

市国際交流協会では、市内在住でアメリカ・アイオワ州出身のウイネットさんを講師に迎え、アメリカ家庭のお菓子バナナブレッドとチョコクッキーを作りました。アメリカ家庭の話なども交えながら、4歳のお子さんから大人までお菓子作り挑戦。焼きたてのバナナブレッドと、できたてのチョコクッキーは絶品でした。



文・写真：市国際交流協会

杉大まつり 9/29～10/3 今市

杉並木大学の在校生と卒業生の作品を展示した杉大まつりが、中央公民館で開催されました。

今年度は、日光市合併5周年記念として、写真講座と水彩画講座の在校生が、日光をテーマに作品を仕上げるなど、236点の作品が展示されました。この5日間、約450名の皆さんが熱心に鑑賞していました。



文・写真：中央公民館

地域のニュースを募集しています!!

このコーナーでは、皆さんから記事と写真の投稿を募集しています。
募集する記事 自治会の催しや、地域のちよっと珍しい出来事、心温まるエピソードなど
※内容によっては掲載できない場合があります。
応募方法 記事に写真を添え、住所・氏名・電話番号を明記の上、持参または郵送、メールで応募ください。

○記事：140字程度(題名、日付、場所を別に記載してください)
○写真：紙焼きしたもの・デジタルデータどちらでもOKです。ただし、携帯電話のカメラで撮ったものなど、大きくした際に画像が荒れてしまうもの不可とします。
あて先 〒321-1299 今市本町1番地
日光市役所 企画部
秘書広報課 広報広聴係
メール hishokouhou@ci.ty.nikko.lg.jp