

11月は糖尿病予防・重症化防止強化月間です

市では、健康につこう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

ましょう

○1年に1回定期健診を受けましょう

○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

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

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う病気です。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。

次あげる3つのポイントに気をつけることで、発症率が低下します。

♥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。

※ただし、いずれもSIDSの直接の原因ではありませんので、必要以上に不安に感じることはありません。

くわしくは

子育て支援課 保育係
☎(22)5186



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・9/12・今市



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



文・写真：大室高嶺会

子ども手帳の寄贈

9/16



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



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



文・写真：市国際交流協会

杉大まつり

9/29～10/3・今市



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、地域のちよつと珍しい出来事、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：紙焼きしたもので、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とは不可とします。

あて先 〒321-1292

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 hshokuhou@city.nikko.lg.jp