

自治会に加入しましょう！

～今こそ発揮しよう！ご近所の底力！！～



自治会とは、地域の課題を解決し住みよい地域づくりを目指すため、自主的に組織し運営している自治組織です。市内には224の自治会があり、それぞれの地域でさまざまな活動を通じて親睦を深め「住んでよかった」と思える地域づくりに取り組んでいます。

地域づくりには一人一人が力を合わせる事が大切です。「もしも…」のとき、頼りにする人が近所にいますか？ 大規模災害が発生した直後は、地域住民による人命救助や消火活動などが被害を少なくすることにつながります。日頃から地域行事に参加し、交流を図ることで顔見知りになっておく心強いです！この機会にぜひ、あなたも自治会活動に参加してみませんか？ 今回は自治会の活動を紹介します。

くわしくは 地域振興課 市民協働推進係 ☎21-5147

※防犯・防災への取り組み

安全で安心なまちづくりのために地域内を巡回する防犯パトロールを実施したり、防犯灯の設置や維持・管理を行ったりしています。

また、自主防災会を組織し防災資機材の整備や防災訓練などを行っています。

※環境美化活動

ゴミステーションの設置や維持をはじめ、道路や公園の清掃などの地域美化活動を実施しています。

※文化・ふれあい活動

お祭りや運動会、子ども会、敬老会などの活動を通じて地域住民とふれあい、子どもから高齢者までの世代間交流を図っています。

※市政・地域情報の提供

「広報につこう」や「市議会からこんにちは」などのさまざまな行政情報や、自治会からの連絡・お知らせを自治会加入世帯へ配布、回覧をしています。

※地域発展のために（行政などのパイプ役）

道路や排水路の保全や改修などの要望を市などに行います。

糖尿病を予防しよう



毎年11月14日は世界糖尿病デーです。年々患者数が増え続けている糖尿病は、進行すると日常生活に大きな影響を及ぼす恐れがあります。早めの対策が大切です。

◆糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖の高い状態が慢性的に続く状態をいいます。糖尿病の初期は自覚症状がほとんどなく、のどの渇きや体重減少の症状が出るころにはかなり進行しています。

また、血糖の高い状態が続くと、全身の血管を痛めてしまい、目や腎臓などに合併症を引き起こします。血液検査の結果で、HbA1c^{（ヘモグロビンA1c）}が5・6％以上になると糖尿病予備軍（境界域）、6・5％以上になると糖尿病域になります。年に1回は必ず健康診断を受けて、自分の健康状態を知りましょう。

◆生活習慣を見直そう

糖尿病にはいくつか種類があり、その原因もさまざまですが、

食生活や運動を中心とした生活習慣に関係が多いといわれています。そのため、糖尿病予防には、生活習慣を整えるのが効果的です。

左のチェック表に該当する項目がある場合は糖尿病になる可能性が高まるため、注意が必要です。該当項目を改善し、糖尿病を予防しましょう。

糖尿病予防チェック

- ☐ 食事時間が不規則
- ☐ 夕食後に間食や夜食をとる
- ☐ 朝食を抜くことがある
- ☐ 間食を週3回以上とる
- ☐ 油脂を使う料理（揚げ物・炒め物など）を週3回以上食べる
- ☐ 野菜やきのこ、海藻類をあまり食べない
- ☐ 栄養ドリンクや甘い飲み物、スポーツ飲料をよく飲む
- ☐ お酒を毎日2合以上飲む
- ☐ 人と比較して食べるのが早い
- ☐ 運動不足である
- ☐ ストレスがたまっている

くわしくは 健康課 保健指導班

☎(21)2756