

11月は糖尿病予防・重症化防止月間です！

①に予防、②に健診、しっかりと治療で糖尿病阻止！

★糖尿病の患者は全国にどのくらいいる？

2000万人以上!!(平成19年国民健康・栄養調査)

さらに、年々増加しています。

★糖尿病ってどんな病気？

血液中の糖の値が高くなる病気です。

日本人の糖尿病の95%以上は、食事や運動などの生活習慣が原因のものです。



★糖尿病を放っておくと...

失明、透析、手足切断などになる可能性があります!!

★糖尿病を防ぐには？

肥満予防が1番！

そのためには、食事と運動に気を付けましょう。

体がキツイと感じる程の運動は必要ありません。簡単にできることからやってみましょう！

- 外出するとき、少しでも早めに歩く
- 遠回りして歩き、距離を増やす
- 3階までなら階段を使う
- 1日1万歩を目標に歩く
- 周囲の風景などを楽しみ、観察しながら歩く
- テレビを見ながら、ストレッチをする

このようなことを継続することで、中性脂肪が減り、筋肉がついて脂肪が燃えやすい体になります。



町ではこのような教室を開催します！
『糖尿病予防教室』
参加者募集中

- ▼日時 12月24日(金)
平成23年1月20日(木)
午前9時30分～午後1時30分
(2回のコースになります。)
 - ▼場所 上三川いきいきプラザ
栄養指導室(2階)
 - ▼対象 成人の方
 - ▼内容 健康に関する講話、調理実習
 - ▼参加費 1回、500円(材料費)
 - ▼申し込み・問い合わせ先 食生活改善推進協議会事務局
(健康福祉課内)
- ☎ 9132

上三川町介護保険認定調査員募集

▼採用人員・資格要件等 11

・身分：非常勤特別職

・採用人数：1名

・資格要件：昭和31年4月2日から昭和47年4月1日までに生まれた方で、次のいずれかの資格を取得している方

看護師、保健師、介護支援専門員

▼報酬・勤務条件等 11

報酬/日額：12,500円 社会保険(健康保険・厚生年金・雇用保険)加入

採用期間：平成23年4月1日～平成25年3月31日

勤務日・勤務時間：月～金のうち4日間、午前8時30分～午後5時15分

▼申込期間・場所等 11

①申込期間：11月10日(水)～30日(火) 午前8時30分～午後5時(ただし、土曜日・日曜日・祝日は除く) 郵送の場合は、11月30日必着

②申込場所：保険課介護保険係

③提出する書類

・履歴書(前3ヶ月以内の撮影、脱帽、半身縦4cm×横3cmの写真貼付)

・資格証明書

▼選考試験日及び方法 11

12月10日(金)・面接

▼問い合わせ先 11

保険課 介護保険係

☎ 9102

11月は児童虐待防止月間

～見すごすな 幼い子どものSOS～



児童虐待に関する相談対応件数は依然として増加しています。特に、子どもの生命が奪われるなど重大な事件も後を絶たない状況において、児童虐待問題は社会全体で早急に解決すべき重大な課題となっています。

児童福祉法の改正により、市町村が児童相談の第一義的な窓口となり、児童虐待の通告先にもなりました。児童虐待を受けたと思われる児童や要保護児童（保護者のいない児童及び保護者に監護させることが不適切と思われる児童）を発見した場合、速やかに、市町村、福祉事務所若しくは児童相談所に通告する義務が国民のみなさんにはあります

虐待が疑われたり、保護が必要な児童を発見したら・・・

〈児童虐待に関する相談先〉

機関名	住所 電話番号	対応時間帯
上三川町健康福祉課	上三川町しらさぎ1-1 56-9130	平日：8時30分～17時15分
県南健康福祉センター (福祉事務所)	小山市犬塚3-1-1 21-2294	平日：8時30分～17時15分
中央児童相談所	宇都宮市野沢町4-1 028-665-7830	平日：8時30分～17時15分
	028-665-3677	児童虐待緊急ダイヤル 平日夜間、休日昼間・夜間

夜間・休日については、緊急性を要する場合、上記の児童虐待緊急ダイヤルにお電話ください。

○今、私たちができることは・・・？

児童虐待を未然に防ぐには、早期発見・対応・保護・支援に至るまで、切れ目のない総合的な支援が必要です。

子どもが安心して健やかに暮らせる社会、子どもをもつ親が安心して子育てできる環境をみんなで作っていくことが望めます。そのためには、地域に住んでいる方や関係機関がそれぞれどのようなことができるのか考えてみるのが大切です。身近に住んでいる子育てのお母さん方に対して、一声かけてあげることも孤立化の防止につながり、支援の手につながります。子育て支援の輪を広げ、児童虐待を未然に防止しましょう。

▼問い合わせ先＝健康福祉課 子育て支援係 ☎569130

全国一斉「女性の権利ホットライン」電話相談開設

宇都宮地方事務局と栃木県人権擁護委員連合会では、「女性に対する暴力をなくす運動」期間中（毎年11月12日～25日まで）である左記の1週間を全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間として、配偶者・パートナー等からの暴力や職場等におけるセクシャル・ハラスメント、ストーカー行為等様々な女性の権利問題をめぐる相談をお受けします。

なお、強化週間中は、女性の権利問題に詳しい人権擁護委員が担当しますので、どうぞ安心してご相談ください。

▼日時 11月15日(月)～11月21日(日)

▼時間 午前8時30分～午後7時まで(土日は午前10時～午後5時まで)

▼実施期間

宇都宮地方事務局

栃木県人権擁護委員連合会

「女性の権利ホットライン」

全国共通番号(ナビダイヤル)

☎0570(070)810

「P17に関連記事」