

わたしの

健康自慢

今回は、生活習慣病予防のために自主活動している「一歩の会」の参加者に話をお聞きました。

情報交換は、自分の生活習慣を見直す機会

平成18年に行われた糖尿病予防教室が終了し「せっかくだからもう少し勉強しよう」と声があがり、卒業生の有志で「一歩の会」が始まりました。

糖尿病に限らず「生活習慣病」は、毎



「一歩の会」の参加者
後列左から、阿部さん、中村さん、菅原さん
前列左から内山さん、東さん

●問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎53-2111 (内線262、263)

日の生活の積み重ねで改善したり悪化したりします。この会ではウォーキングを行ったり、お弁当を持っていくことでお互いの栄養バランスを指摘しあっています。「お菓子を食べたら、何かを減らすようにする」「食べたら、歩くようにしている」など日頃工夫している事の情報交換をすることで、自分に甘くなりがちな生活習慣を見直す機会となっています。

「勉強をしないで好きなだけ食べていたら、今の自分はどうなっていたのだろうか?」と参加者の1人、菅原さん。

さまざまな健康情報が溢れています。生活習慣病予防の第一歩は病気の正しい理解です。

皆さんも、秋から始まるさまざまな健康教室に参加して、望ましい生活習慣について学んだり仲間づくりをしてみませんか。

空き家などの適正な管理をお願いします

〜安心して暮らすために〜

近年、高齢化や人口の減少により、空き家や手入れされていない空き地などが増加しています。空き家などが管理されずに放置されると、建築資材の飛散や建物の倒壊、草木の繁茂による害虫の発生、不審者の侵入による火災や犯罪が生じるおそれがあることから、市への相談が増えています。

このため市では、相談のあった空き家の所有者などに、適正な管理に努めていただくようお願いするとともに、緊急の場合でも対応できるように、地区の区長さん、近所の人、親戚や知人などに連絡先を伝えておくようお願いをしています。



空き家などについては、所有者などが定期的に様子を確認し、修繕や除草などの処置を講じていただく必要があります。また、自



分で管理できない場合は、業者に依頼するなど適正な管理をお願いします。
なお、「管理不全な空き家の所有者がわからず、連絡が取れない」など、お困りの場合は、ご連絡をお願いします。

●問い合わせ 市民課生活人権室

☎53-2111-1

(内線292)