

「もしかして？」ためらわないで！ 189 いちはやく

# 11月は児童虐待防止推進月間です

問い合わせ 子育て政策室 ☎53・2111 (内線2511) 記事ID 0040413



児童虐待は  
 ①身体的虐待  
 ②性的虐待  
 ③ネグレクト  
 ④心理的虐待

の4種類に分けられます。その中で大きな割合を占めているのが心理的虐待です。特にDV(ドメスティック・バイオレンス)を子どもが目撃することによる「面前DV」の対応件数が多くなっています。

DVとは、配偶者や内縁関係など、親しい間柄である(またはあった)パートナーから振るわれる暴力のことです。交際中のカップルの間で起る暴力は「デートDV」とも呼ばれています。

暴力と聞くと「殴る」「蹴る」などの身体的暴力を連想することが多いかもしれませんが、それだけに限らず「暴言を吐く」「不機嫌になると物に当たる」「生活費を渡さない」「友達や親族との付き合いを制限する」など、さまざまな種類があります。

## DVを目撃した子どもが受ける影響(一例)

- ・楽しい時がいつ崩れるか不安で物事を楽しめない。
- ・常に緊張を強いられ、安全感や安心感が育たない。
- ・自分がDVの原因だと思ってしまう。
- ・罪悪感やDVを止められない無力感を感じる。
- ・強者が弱者を支配するのが自然、「弱いこと」が悪いと考えるようになる。
- ・暴力で感情表現や問題解決をしようとする。

DVの被害を受けている人は、恐怖と不安を感じ、緊張した状態で生活を行っていると言われています。自身が置かれている状況に「無力感」を感じ、誰かに相談する気力も持てなくなることもあります。

DVは潜在化しやすく、自分ただけで解決することが難しい問題です。子どもたちが安心して安全な環境で育ちゆくためにも、相談してみませんか。地域でも子育て家庭を見守り支えていきますよ。

家庭児童相談室では、子どもたちの健やかな育成のために、保護者が安心して子育てを行っていただけるよう関係機関と連携して支援を行っています。

**児童虐待「心配だな」と思ったら…**

- 新潟県新発田児童相談所 ☎0254-26-9131
- こども課 家庭児童相談室 ☎53-3201
- 児童相談所全国共通ダイヤル(無料)
  - ▶虐待相談・通告 ☎189 いちはやく
  - ▶虐待相談以外の相談 ☎0120-189-783 いちはやく・おなやみを

**DVについてのご相談は…**

- 新潟県女性福祉相談所 ☎025-381-1111
- 福祉課 総合相談窓口 ☎75-8941
- DV相談全国共通ダイヤル はれれば
  - ▶DV相談ナビ #8008
  - ▶DV相談プラス ☎0120-279-889 つなぐ・はやく

**緊急の場合は…**  
 ○村上警察署 ☎110もしくは☎52-0110

## 健康啓発シリーズ④

# 野菜を食べて高血圧予防

問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53・2111 (内線2442) 記事ID 0067959

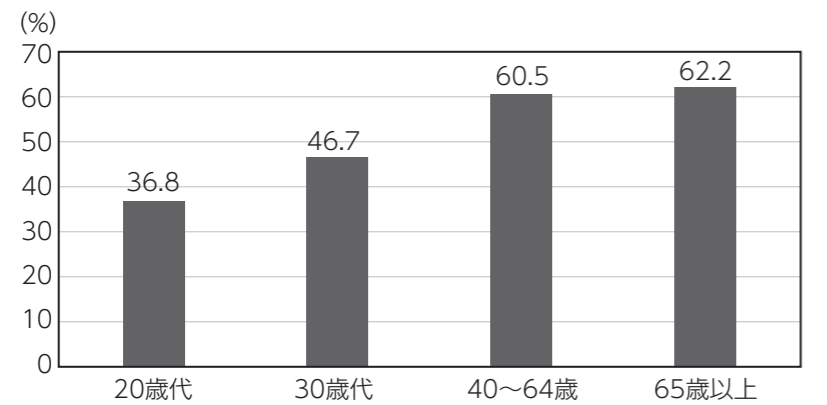


表1「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人」の割合  
資料:平成30年度食に関するアンケートより

高血圧を食事から予防・改善するには減塩を行うことが効果的ですが、並行して栄養バランスの良い食事を食べて体に必要な栄養を補給することが大切です。特に野菜には高血圧から体を守る栄養素が豊富に含まれます。

### 村上市の食実態

市アンケート結果(表1)によると、「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人」の割合は、若い世代ほど低くなっています。近年、ライフスタイルの多様化により不規則な生活の人が増えています。忙しい生活の中では食品の買い出しや食事作りが時間がかかり、日持ちする加工品やお惣菜などに偏りが出やすくなります。これらは手間がかからずおいしいという利点がありますが、塩分が多い、野菜が少ないなどの欠点もあります。

## 野菜と血圧の関係

野菜に豊富に含まれているカリウムは、塩分の主成分であるナトリウムを体外へ排出するのを促し、血圧が上昇するのを抑えてくれます。

また、ビタミンは体の古くなった細胞を入れ替えたり、傷ついた細胞を修復するのに欠かせない栄養素です。野菜を取ってしなやかな血管を維持することで、変動する血圧に耐えることができます。

## 野菜を食事にプラスしよう

野菜は1日に350g(目安は小鉢5皿分)以上の摂取を目標としています。調理が面倒なイメージがありますが、ポイントをおさえて手軽に野菜を取り入れてみましょう。

- ①カット野菜を使用  
皮をむいたり種をとったりする手間が省けます。冷凍カット野菜なら冷凍庫にストックしていつでも必要な時に使えます。
- ②洗ってすぐ食べられる野菜をストック  
トマト、レタス、キュウリなど生でも食べられる野菜は忙しい時に便利です。
- ③電子レンジで簡単調理  
電子レンジなら簡単に野菜に熱が通り、余計な洗い物も減らせます。

自身の生活に合わせて無理なくできることから実践してみてください。

