

# 安全安心なまちづくり 防災の備えをかためましょう

11月9日～15日

## 秋の火災予防運動 「火の始末 油断しないで 最後まで」

空気が乾燥して、火災が発生しやすい季節を迎えます。火の元には十分気を付けましょう。

昨年、市内では125件の火災が発生しました。その原因は、放火・放火の疑い46件が最も多く、以下、ガステール等12件、電気関係9件となっています。今年になっても放火は件数が多く、9月末までに19件発生しています。

一人ひとりが放火されない環境づくりを心掛けるとともに、自治会・町内会等の防災訓練に参加し、消火器やスタンバイの使用方法を学んでおきましょう。



### 「消防演習等を実施します」

町田消防署では、秋の火災予防運動の一環として、消防演習と防火のつどいを行います。

※いずれも、直接会場へおいで下さい。

### ○消防演習

11月10日(火)午後3時～4時  
場市庁舎こもれび広場 他

### ○防火のつどい

問防安全課 ☎724・3218 FAX050・3085・6519

### 「消防団で活動しませんか」

町田市消防団は、「自分たちのまちは、自分たちで守る」という精神に基づき組織されています。あなたも消防団員になって、地域の安全・安心を担っていきましょう。

11月17日(火)午後1時30分～4時

場和光大学ポプリホール鶴川

問町田消防署 ☎722・01

お問い合わせ下さい。

### 相原・小山・小山ヶ丘地区の 土砂災害ハザードマップ

市では、相原・小山・小山ヶ丘地区の「土砂災害ハザードマップ」を作成しました。

このマップは、土砂災害防止法に基づき、東京都が土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域を指定したことから、その区域を地域住民の皆さんにお知らせするものです。

日ごろから土砂災害に備えるために、ご活用下さい。

### 河合塾・町田青年会議所と 災害時協力協定

市では、他自治体や企業等さまざまな団体と災害時協力協定を締結し、地震等の大規模災害発生に備えています。

「帰宅困難者に備えて」  
10月7日に、河合塾(専修学校河合塾町田校)と「災害時における施設等の提供協力に関する協定」を締結しました。

この協定は、大規模災害発生時に公共交通機関が運行を停止し、帰宅困難となった方(帰宅困難者)に対し、河合塾の施設の一部を一時滞在施設として提供していただくものです。

「物資の供給・輸送対策」  
10月21日に、(一社)町田青年会議所と「災害時における物資の供給及び輸送に関する協定」を締結しました。

この協定は、大規模災害発生時に、町田青年会議所が全国の青年会議所を通じて物資



相原・小山・小山ヶ丘地区のハザードマップ表紙

### 「危険箇所や避難場所を確認」

マップ面では、地域内で土砂災害の危険がある場所や、避難場所を確認することができます。

情報面には、土砂災害についての基礎知識や、避難に関する情報等を掲載しています。

配布の時期  
11月2日(月)から2週間程度

### ○配布の方法

・対象地区の住宅や事業所のポストに投函します。  
・防災安全課(市庁舎3階)及び各市民センター等の窓口で配布します。

同会議所理事長伊藤剛氏(左)と石阪市長



を調達し、輸送も行ったばかりです。

これにより、町田市が必要とする物資を迅速に物資集積所へ供給することが可能になります。

## 11月は糖尿病予防月間

# 11月14日は「世界糖尿病デー」です!

空腹時血糖値：110～125、随時血糖値：140～199は、糖尿病型の一步手前の「境界型」です。

問保健予防課 ☎722・7996 FAX722・3249

糖尿病は、初期の段階では自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに進行しています。このため、血糖値が高い状態を放置していると、深刻な合併症を引き起こすこととなります。糖尿病予防のため、まずは病態について知り、併せてご自分の食生活もチェックしてみましょう!

保健予防課では、糖尿病の病態や食事、運動等について総合的に学べる、糖尿病予防の教室を開催します。糖尿病について知りたい方や、血糖値が気になる方は、ぜひご参加下さい。また、市民病院では受診している方を対象に、個別栄養指導、外来糖尿病教室(保険適用・有料)、糖尿病に関するポスター掲示等を行っています。詳細は、町田市市民病院栄養科(☎722・2230)へお問い合わせ下さい。

### 栄養講習会

## 「血糖値・HbA1cが気になり始めた方の基礎講座」

3日間で糖尿病の病態から予防のための食事、運動まで総合的に学べる講習会です。より自分に合った対処法等を学びたい方におすすめです。  
○対象 市内在住の、血糖値やHbA1cが高めの64歳以下の方  
○日時 ①11月12日(木)午後1時30分～4時②11月18日(木)午前または午後(予約制)③11月26日(木)午前9時45分～午後3時、全3回  
○会場 健康福祉会館

○内容 ①医師講話(公開講座「糖尿病専門医から学ぶ!糖尿病の最新情報」=右記参照)、グループワーク②個別相談③調理実習(午前)・運動実技(午後)  
○定員 18人(申し込み順)  
○費用 500円(食材費)



同内容の講習会を、2016年にも2月25日(木)、3月3日(木)、3月10日(木)の3日間で実施します。

### 公開講座

## 「糖尿病専門医から学ぶ!糖尿病の最新情報」

栄養講習会の1日目(医師講話)を公開講座として実施します。血糖値・糖尿病が気になる方は、どなたでも参加できます。  
○対象 市内在住の方  
○日時 11月12日(木)午後2時～3時

○会場 健康福祉会館  
○内容 糖尿病の概念、症状、予防、治療について  
○講師 中島医院院長・中島慶子医師  
○定員 50人(申し込み順)

### 講習会の参加申し込み

講習会名・住所(町名のみ)・氏名・電話番号・年代を明示し、11月2日から電話でイベントダイヤル(☎724・5656)へ。

## コラム

### 「糖尿病と眼」

糖尿病が眼に影響することをご存じでしょうか。糖尿病を適切にコントロールしないと、3大合併症(腎症、網膜症、神経障害)の一つに挙げられる網膜の障害を引き起こし、失明の恐れがあります。糖尿病網膜症は、失明原因の第2位となっているのです。

糖尿病を発症して10年ほどすると、約半数の患者さんに糖尿病網膜症の合併が見られます。高血糖で毛細血管が障害されることにより、初めは小さな眼底出血が見られますが、進行すると毛細血管の閉塞範囲が広がり、網膜が虚血(酸欠のような)状態になります。この時期になると眼科的な治療(レーザー治療)が必要となりますが、それでも放置すると新生血管という脆い

町田市市民病院 眼科担当部長 保坂大輔医師

血管が生じて大きな出血(硝子体出血)を起こしたり、増殖膜が生じて網膜剥離を起こします。ここまで進行すると失明の危険性が高くなり、硝子体手術などの治療をしても見え難い状態が残ってしまいます。

糖尿病網膜症で一番問題なのは、重症になるまで自覚症状がないことです。他の眼疾患は視力低下に気づいて病院にかかるのが普通ですが、糖尿病網膜症では症状が出た時点で既に適切な治療時期を過ぎてしまっています。

糖尿病で失明しないために一番大切なことは、糖尿病と診断された時点ですぐに眼科を受診することです。そして、症状がなくても指示された間隔で定期的に受診しましょう。

## 糖尿病を見逃していませんか?!

あなたは、以下の項目がいくつあてはまりますか?

- 血糖が高いと言われたことがある
- 肥満気味である
- 高血圧と言われて、薬を飲んでいる
- 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- 40歳以上である
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない
- 車に乗る機会が多い
- 妊娠時に尿から糖が出たと言われた

血糖が高いと言われたことがある方、またはその他の項目がいくつあてはまる方は、糖尿病の可能性が高いので、早急に検査を受け、合併症を起こさないように、適切な治療を受けましょう。糖尿病を放置しておくと、失明や腎不全、脳卒中、心筋梗塞などを起こす可能性が高くなります。何かしらの症状が出てから治療しても、すでに手遅れのことになります。

出典：日本糖尿病対策推進会議編集「糖尿病に関する普及啓発リーフレット」

健康に暮らすために、定期的な血糖値チェックは大切です。年に1回は健康診断を受けましょう。