

## 人権

# 全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

6月22日(月)から28日(日)は、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間です。

強化週間中は、通常の時間帯を延長し、学校における「いじめ」や、家庭内での「虐待」など、子どもを巡るさまざまな相談を受け付けます。

○受付時間 午前8時30分～午後7時

※土・日曜日は、午前10時から午後5時まで

なお、強化週間以外は、平日の午前8時30分から午後5時15分まで、相談を受け付けています。

「子どもの人権110番」  
☎0120(007)110  
にご連絡ください。

また、法務局飯山支局および飯山人権擁護委員協議会では、特設相談所を次の日程で

開設します。相談は無料で秘密は固く守られますので、この機会にご相談ください。

○期日 6月24日(水)  
○時間 午前9時～正午  
○場所 長野地方法務局飯山支局

お問い合わせ先  
長野地方法務局飯山支局  
☎0269(62)2302

## 健康

# こころの標語を募集します

平成26年の自殺者は全国で3万人弱であり年々減少していますが、県内の自殺者数は480人と平成25年からの増加率が全国1位となっております。憂慮すべき状況にあります。そこで、命の大切さや自殺予防について考える機会にしたいため、こころの標語を募集します。

○テーマ 命の大切さを呼び掛けるもの、自殺の防止を呼び掛けるもの  
○応募方法 用紙に、標語、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、直接お持ちいただくか、郵送、ファクスまたはEメールで提出ください。

○応募資格 中野市内に在住・在学・在勤の方  
○募集期限 7月15日(水)必着  
○表彰 最優秀賞1作品、優秀賞3作品(記念品贈呈)  
○その他 応募に関する詳細については、健康づくり課にお問い合わせください。

## 健康

# 元気もりもり！健康体操 ～めざせ！後ろ姿美人～

歯磨きや料理中など、簡単な運動を日常生活に取り入れることで「背中がスッキリ」になれる女性向けの健康体操を紹介します。ぜひ、習慣にいただき「後ろ姿美人」になりましょう。

キッチンや洗面台で！  
～効果部位：お尻の筋肉～

### 【ポイント】

- ①洗面台などに片手を置き、背筋を伸ばして立ちます。
  - ②そのままゆっくりと片足を後ろに引き上げます。
  - ③ゆっくりと足を戻し、元の姿勢に戻ります。
- ※片足10～15回を目安に。勢いをつけず、お尻を意識して行いましょう。



ちょっとした時間を利用して！  
～効果部位：肩甲骨周り～

### 【ポイント】

- ①立って壁にもたれかかり、両足を半歩前に出します。
  - ②両脇を締めた状態で肘を立て、力を入れて体を壁から離します。
  - ③3～5秒位かけて行い、力を緩めます。
- ※3～5セットを目安に。息を止めず、背中を意識して行いましょう。



※監修 フィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士

## 食とライフスタイルに関する調査結果



健康長寿を実現するための大きなポイントは生活習慣です。

その背景にあるライフスタイルへの意識について、平成26年9月～10月の間、20歳～満69歳の方を無作為に抽出し調査を行い、679人の市民の皆さんにご協力をいただきました。

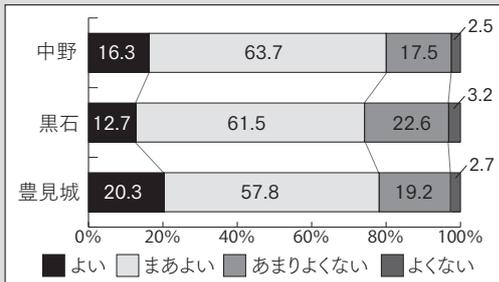
平成16年には、同様の調査を女性のみ対象として、本市と青森県黒岩市、沖縄県豊見城市の3市を調査対象地域として行いました。今回は、10年間のライフスタイルと地域差の変化などの検討を目的に調査が行われました。

## 調査結果の一部を紹介します

結果を把握し、自分の生活習慣や健康を意識した生活をしましょう！

## 【健康観】

自分の健康状態を80%の方が「良い」または「まあ良い」と感じており、ほかの2市に比べ2～6%高い結果でした。



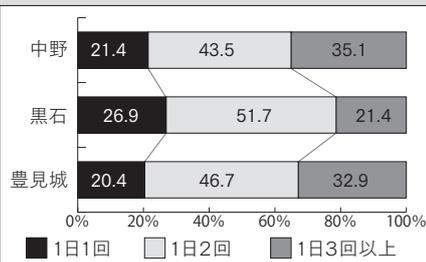
## 【医療や健康に対する経験・態度】

本市で最も多かったのは「家に薬箱や置き箱がある」、次に「家に健康に関する本がある」、続いて「かかりつけ医がいる」で、この3つは、ほかの2市より5～10%高い結果でした。



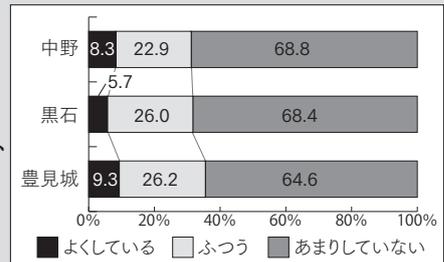
## 【歯磨き】

35%の方が「歯磨き1日3回以上」で、ほかの2市に比べ約2～14%高い結果でした。



## 【運動やスポーツ】

本市は、31%の方が「よくしている」または「ふつう」で、女性は10年前に比べ、3%増となりました。



## 【食生活の心掛け】

本市で最も多かったのは、「朝食は必ず食べるようにしている」の77%で「栄養のバランスを考えて多くの品数を食べるようにしている」は、ほかの2市より2～10%高い結果となりました。「塩分を控えている」は、3市とも10年前より3～10%減少しています。本市は特に20代が30.9%と著しく低い結果でした。食生活は健康の源です。若い頃から関心を持ちましょう。

ただし、尿中塩分検査結果では、年々塩分摂取量が減少しています。「意識せず」、無理なく減塩できているということ？

でも、一日の塩分摂取量8g未満という目標にはまだまだ届きません。意識して減塩を心掛けましょう！



## 【健（検）診】

健診を毎年受けている人は78.5%で、ほかの2市より約9%高い結果でした。受けない理由は「時間がとれないから」が35.8%と一番多く、「費用がかかるから」は10.9%と、ほかの2市より約14%少ない結果でした。各がん検診を毎年受けている人も、ほかの2市より10%以上高く、特に子宮がん検診の受診は30%以上と高い結果となりました。



私たちの食とライフスタイルに関する意識は、10年前やほかの2市に比べ、比較的良好であるという結果でした。「健康長寿のまち中野市」を目指し、一人一人がさらに健康を意識して生活しましょう。