

**プレパパママ教室** 要予約

**対象** 妊婦のかたとその家族  
(妊婦のかたのみでも参加できます)

**とき** 3月2日(月) 午前9時30分～正午

**内容**

**講義** 妊娠中の過ごし方や出産の話、妊娠中の栄養の話など  
講師：助産師・管理栄養士・保健師

**体験** • 抱っここの仕方、オムツの替え方  
• 沐浴実習(希望者)  
• パパの妊婦疑似体験(希望者)

**ところ** 保健福祉センターひだまり  
2階・ひだまりホール

**持ち物** 母子健康手帳

**募集人員** 5組(先着順)

**申込期限** 2月24日(火)



**子育て応援講座** 要予約

**ママのための腰痛予防体操**

子育て中に起こりやすい腰痛を予防・改善するための運動教室です。お子さんと一緒に参加できます。動きやすい服装でお越しください。

**対象** 乳幼児とその保護者

**とき** 2月5日(木) 午前10時30分～11時30分  
※当日受付(申し込み不要)

**ところ** 保健福祉センターひだまり  
2階・ひだまりホール



**男性料理教室** 要予約

鳥羽市食生活改善推進協議会では、食文化をテーマに料理教室を開催します。鳥羽市の郷土料理と一緒に作ってみませんか。

**対象** 男性

**とき** 2月16日(月) 午前10時～午後0時30分

**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・クッキングルーム

**内容** 調理実習・ミニ講話

**持ち物** エプロン・三角巾

**参加費** 600円

**募集人員** 8人(先着順)

**申込期限** 2月10日(火)

# ～ひだまり通信～

# 健康いいね！

**申込・問い合わせ** 健康福祉課健康係 **TEL** 25-1146  
健康係からの情報や募集案内をお知らせします。  
みなさんの健康づくりに役立ててください。

## 林野火災注意報・警報の運用を開始します

鳥羽市消防署 **TEL** 25-2821

昨年は岩手県大船渡市をはじめとした、大規模な林野火災が多発しました。このことを踏まえ、林野火災予防を目的に鳥羽市火災予防条例を改正し、林野火災注意報・警報に関する制度を新設しました。  
警報等の発令時には、屋外での火の取り扱いが制限されます。



**Q. 屋外での火の取り扱いって？**

A. たき火、枯れ草焼きなどが対象となります

**Q. 発令される時期は？**

A. 毎年1月から5月末までの期間です

**Q. 発令の有無はどうやって確認したらいい？**

A. 警報発令時には防災行政無線※、市ホームページ、とばメールで周知します

※防災行政無線については、警報発令時(午前9時ごろ)のみ

**林野火災注意報・警報が発令されると…**

**注意報** 屋外での火の取り扱いを控えてください  
**警報** 屋外での火の取り扱いはできません

◎警報発令中に屋外での火の取り扱いを行った場合、30万円以下の罰金などに処されることがあります。

林野火災警報等の発令時以外においても、野外焼却(野焼き)は原則禁止※です。刈草などの草木の焼却については違法ではありませんが、「火災と紛らわしい煙又は火炎を発するおそれのある行為届出書」を提出し、焼却の量や時間など、近隣住民への配慮をお願いします。また、野外焼却(野焼き)実施の際には、環境課(TEL 25-1147)へも連絡してください。

※廃棄物の処理及び清掃に関する法律第16条の2

◎林野火災注意報・警報の発令中は、届出されている場合でも屋外での火の取り扱いを制限することがあります。

くわしくは、市ホームページをご覧ください。



令和6年に鳥羽市内で発生した林野火災

## 糖尿病について

最近、「なんとなく疲れやすい」「喉が異常に渴く」「体重が減ってきた」など、普段とは違う身体の変化を感じていませんか?これらの症状は、糖尿病の初期症状かもしれません。糖尿病は初期段階では自覚症状がないことが多いですが、体の小さなサインを見逃さず、早めの対策を心がけましょう。

### 糖尿病とは？？

血糖値(血液中の糖)が慢性的に高くなる病気で、主に「インスリン」というホルモンの不足や働きが悪くなることが原因です。

### 糖尿病のタイプ

大きく分けて1型糖尿病、2型糖尿病、その他の糖尿病、妊娠糖尿病に分けられます。糖尿病の多くは生活習慣や体质の影響による2型糖尿病です。



### 糖尿病を治療しないと

高血糖状態が続き、細小血管(非常に細い血管)が障害されると、**神経**、**目**、**腎臓**に症状が出てきます。これを【糖尿病の三大合併症】といい、頭文字をとって“しめじ”と覚えることが出来ます。

**し** **糖尿病性神経障害**  
糖尿病の合併症として最も多い、神経に起こる障害です。糖尿病で高血糖の状態が長く持続すると、神経に障害が及び手足のしびれや感覚が鈍くなるなど症状が現れます。悪化すると知覚を失い、ケガをしても気づかずに足の組織が死んでしまうこともあります。

**め** **糖尿病性網膜症**  
目の網膜に起きる障害です。高血糖の状態が長く続くと、目の網膜に広がっている毛細血管が傷つき、進行すると失明することがあります。

**じ** **糖尿病性腎症**  
高血糖の状態が長く続くと、腎臓の毛細血管が傷つき、腎臓の機能が低下してしまいます。進行すると、むくみ・貧血・高血圧などを伴い、さらに進行すると透析や腎移植が必要になります。



さらに重症化すると脳卒中や心臓病などにより命に危険が及んでしまいます。

糖尿病を予防するためには、日ごろからの定期的な健診の受診や適切な食事・適度な運動を心掛けることが大切です。また、健診で糖尿病の指摘を受けた場合は必ず医療機関を受診しましょう。早期にみつけて血糖管理を行えば、合併症の発症・進行を防ぐことが出来ます。

## 糖尿病予防教室

**とき** 2月5日(木) 午後1時30分～3時30分

**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

現在、教室の参加者を募集中です。自身や家族の高血糖が気になるかたはぜひ参加してください。

※くわしくは、広報とばと1月1日号を確認してください。