

「健康」 ワンポイント アドバイス



川崎 昌子保健師

冬を元気に 過ごしましょう！

冬の病気といえは、何を思い浮かべますか？

冬の寒い環境は、大きく健康状態にも影響を及ぼします。

①インフルエンザ・風邪予防

気温が低く空気が乾燥した状態は、インフルエンザウイルスや風邪の原因となるウイルスが繁殖しやすくなります。ウイルスに感染しても、発症

の有無や症状の重さは人により違いがあります。

インフルエンザの場合、予防接種を受けている人は軽症で済むと言われています。

しかし、小児や高齢者は免疫力が低い人もあり、重症化しやすい場合があります。

免疫力を低下させないように、乱れやすい生活リズムを整え、疲れを溜めず睡眠もしっかりとるように心がけましょう。

②血圧上昇を防ぐ

気温の低下により血管が収縮し、血圧も高くなりやすい時期です。血圧のコントロールにも気を配りましょう。

室内の温度管理や、衣類の調整などごまめに行いましょう。

③冷え症・肩こりを防ぐ

血行不良となりやすい時期です。また、運動不足も加わって肩こりも悪化しやすいです。時間を見つけて、肩の周りを動かす運動や室内での足踏み運動、手のグーパーなど簡単な運動をすることをお勧めします。

少しの心掛けで、上手に健康管理ができます。体調を崩さないようにお過ごしください。
【お問い合わせ】健康福祉部健康課（☎662・3167）



『男女共同参画』情報



男女共同参画の 取り組み

取り組み

実現の妨げとなつています。こうした状況の中、本年度「養父市男女共同参画プラン（改訂版）」が策定されました。プラン（改訂版）では、防災、まちづくり、環境など新しい分野にも女性の積極的な参画を求めると時代の変化に即した内容に変更され、男女共同参画社会の実現を目指しています。

「男女共同参画社会」の実現のためには、政府や地方公共団体だけでなく、市民のみなさん一人ひとりの取り組みが必要です。

「養父市男女共同参画プラン（改訂版）」には、男女がともに安心して暮らせる具体的な内容がわかりやすく書かれています。

市役所人権推進課、みふね会館、各地域局にありますので、ぜひご覧ください。

【お問い合わせ】

市民生活部人権推進課
（☎662・6142）

養父市では平成19年に「養父市男女共同参画プラン」を策定し、男性と女性が、職場、学校、地域、家庭などでそれぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現を図ってきました。



市内の「笑顔・元気」を伝える！テレビ広報
●毎週水曜日、土曜日の午前7時更新 1日11回放送

2月の見どころ check

●市内の節分行事

2月3日は節分。市内各地では、前年の邪気を祓うという意味を込めて「豆まき」などが行われます。ふれあいネットでは、市内各地域や学校などで行われる工夫を凝らした催しの模様をトピックスで放送予定です。

●兵庫県郡市区対抗駅伝を生中継

兵庫県下から郡市区の代表が集まる駅伝大会。会場は、県立加古川河川敷マラソンコースです。男子はフルマラソン、女子はハーフマラソンの距離をタスキをつないで走ります。ふれあいネットでは、この様子を生中継で放送します。

平成25年もふれあいネットで、養父市の話題やニュースをご視聴ください。

■放送チャンネル デジタル11ch第1、アナログ5ch

■放送予定日

詳しくは、ふれあいトピックス内の告知および電子番組表（EPG）でお知らせします。※都合により番組および編成が変更になることがあります。

ふれあいネット番組表

開始時間	番組名
7:00	ふれあいトピックス
8:00	ふれあいトピックス
9:00	CATV広域連携番組
9:45	こんにちは県警です！
10:00	ふれあいトピックス
11:00	ふれあいトピックス
12:00	ふれあいトピックス
13:00	ふれあいトピックス
14:00	ふれあいトピックス
15:00	テレビショッピング ※午後3時～午後7時
19:00	ふれあいトピックス
20:00	ふれあいトピックス
21:00	CATV広域連携番組
21:45	こんにちは県警です！
22:00	ふれあいトピックス
23:00	ふれあいトピックス
24:00	ショッピングチャンネル ※午前0時～午前7時

養父市ケーブルテレビジョン
☎079-663-2600



配達先で声かけをする運転手

▼お問い合わせ／健康福祉部社会福祉課
(☎662・3162)

動物の死骸や住宅地でのクマ、サル等の目撃など、地域生活での異変を市役所に報告することで、地域住民の見守り活動につながるもので、当活動は、県内初の試みです。

地域住民の見守り支援を
企業と養父市が協働でスタート！

10月29日、株式会社ピーナッツとヤマト運輸株式会社、養父市の三者が「地元企業と宅配事業者の連携による地域住民の見守り活動事業に関する協定」を締結し、事業がスタートしました。この事業は、「やぶらぶウォーカー」による通信

販売やケーブルテレビのショッピング番組、カタログの「やぶらぶお買い物」注文受付とヤマト運輸の自宅までの配送がベースになります。

（株）ピーナッツは、当事業での商品注文受付時やその他業務において、また

ヤマト運輸（株）は、商品の配達時やその他配送業務において、住居の長期留守状態、道路等の異変（陥没、冠水等）、

家族みんなでつくろう！ 簡単レシピ

炒めなます



材料（4人分）

大根	400 g	A	みりん	大さじ 2
ニンジン	80 g		しょうゆ	大さじ 2
生しいたけ	大 2 枚		酒	大さじ 2
[鳥ささみ	1 本		酢	大さじ 2
	大さじ 1		ごま油	大さじ 1
酒	1 株		いりごま	適量
水菜			※ゆずの皮	適量

【作り方】

- ①大根、ニンジンは、長さ5cmで短冊切りにする。生しいたけは薄切り、水菜は長さ5cmに切っておく。
- ②筋をとった鶏ささみは耐熱容器にのせ、酒をふり、ラップをして、レンジで2～3分加熱する。手で細く裂いておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、大根、ニンジン、生しいたけを炒める。
- ④③がしんなりしたら、鶏ささみ、Aの調味料を加える。
- ⑤④の水分がなくなったら、水菜、酢を加えて火を止める。器に盛り、いりごまをふる。あれば、ゆずのかわをのせる。



～でき上がり～