

1に予防、2に検診、しっかり治療で糖尿病阻止

糖尿病予防月間です



ブルーサークルは
糖尿病抑制のため
の世界共通のシン
ボルマークです

日本人は欧米人に比べ、生活習慣に起因する糖尿病（2型糖尿病）になりやすい体質といわれています。平成29年の患者調査によると、糖尿病患者数は栃木県で5万5千人と推定されており、真岡市の令和2年度健診では、約2人に1人以上が「血糖値が高めである」と診断されています。この機会に糖尿病への理解を深め、糖尿病予防に努めましょう。

？ 糖尿病とは

血液中の糖（血糖）を一定に保つ仕組みが崩れ、血糖が常に高い状態になってしまう病気です。高血糖の状態が続くと、血管が傷つき、脳梗塞や心筋梗塞、失明、糖尿病腎症などの合併症が起こりやすくなります。
初期は自覚症状がほとんどないため、症状がない場合でも早めの生活習慣改善が大切です。

☑ 糖尿病にかかりやすいかチェック！

- 肥満気味である
- 運動不足である
- 朝食を抜く
- 間食が多い
- 夕食が遅い
- 早食いである
- 野菜をあまり食べない
- お酒をたくさん飲む
- 喫煙者である
- 40歳以上である
- 糖尿病の親や兄弟・姉妹がいる
- 高血圧症がある
- 健診で高血糖や尿糖を指摘された
- 妊娠中に高血糖や尿糖を指摘された



※当てはまる項目が多い人は、糖尿病にかかるリスクが高い傾向にあります

■ 糖尿病予防のために

予防には、**適度な運動やバランスの良い食事の摂取など、生活習慣の改善が必要です。**市では、健康・栄養相談を実施していますので、気軽に利用ください。

【とき】毎週火曜日午前9時～正午

【ところ】真岡市役所 健康増進課

【申し込み】下記窓口へ要予約

※電話相談も可能

☎ 健康増進課健康づくり係
Tel 83-8122



いちはやく

189 「だれか」じゃなくて「あなた」から

児童虐待防止推進月間です



子ども虐待防止
オレンジリボン活動

親などによる子どもへの虐待が、深刻な社会問題になっています。子ども虐待の防止は、児童相談所や公的機関だけで行えるものではありません。地域全体で見守り「子ども虐待のない社会の実現」を目指しましょう。

身体的虐待	性的虐待
殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる など	子どもへの性的行為、性的行為を見せる など
ネグレクト（保護・養育を怠る）	心理的虐待
乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、ひどく不潔なままにする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など	言葉で脅かす、無視する、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV） など



「児童虐待かも」 と思ったら

下記へすぐにお電話ください。あなたの電話で救われる子どもがいます。

児童相談所虐待対応ダイヤル TEL 189（いちはやく）

※連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は厳守します。

☎ こども家庭課家庭相談係 Tel 82-1113 栃木県中央児童相談所 Tel 028-665-7830（24時間受付）

財政健全化判断比率等の状況

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律（財政健全化法）」により、令和2年度決算に基づき算定した本市の各比率は下記のとおりです。全ての項目について早期健全化基準を下回っており、財政的に健全な状況にあります。

■ 財政健全化判断比率

比率名	比率	早期健全化基準	財政再生基準
①実質赤字比率	—	12.58%	20.00%
②連結実質赤字比率	—	17.58%	30.00%
③実質公債費比率	4.6%	25.00%	35.00%
④将来負担比率	—	350.00%	

◆**財政の早期健全化について** 上記比率のいずれかが早期健全化基準以上の場合には、早期健全化計画を策定し、**自主的な改善努力**による財政の健全化に取り組まなければなりません。

◆**財政の再生について** 上記比率のいずれかが財政再生基準以上の場合には、財政再生計画を策定し、**国等の関与による確実な再生**に取り組まなければなりません。

①実質赤字比率

一般会計等を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率（黒字のため「—」表示としています）

②連結実質赤字比率

全会計を対象とした実質赤字または資金の不足額の標準財政規模に対する比率（黒字のため「—」表示としています）

③実質公債費比率

一般会計等が負担する元利償還金および準元利償還金の標準財政規模に対する比率

④将来負担比率

一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率（将来負担比率が算定されないため「—」表示としています）

■ 資金不足比率

会計名	比率	説明	経営健全化基準
水道事業	—	公営企業ごとの資金不足額の事業の規模に対する比率（各会計とも 赤字または資金不足を生じていないため「—」表示 としています）	20.0%
下水道事業	—		20.0%

◆**経営の健全化について** 比率が20%以上となった場合には、経営健全化計画を策定し、自主的な改善努力による経営の健全化に取り組まなければなりません。

☎ 財政課財政係 Tel 83-8104