



徳島市  
広報

K O H O T O K U S H I M A

(ホームページ) <http://www.city.tokushima.tokushima.jp/>  
(携帯) <http://www.city.tokushima.tokushima.jp/i/>

No.839

2010 9月 15日

平成22年9月1日現在  
(前月比)

人口 258,210人(-37)  
男 122,611人(-44)  
女 135,599人(+7)  
世帯数 112,230世帯(+29)  
面積 191.39km<sup>2</sup>



# 糖尿病予防は健診から!

## 自分の血糖値を知っていますか?

徳島県は、糖尿病死亡率が全国ワースト1位で、40歳以上の4人に1人が糖尿病の疑いがあります。糖尿病は、自覚症状がない上に命に関わるさまざまな合併症を引き起します。予防のためには健康診断を受けて自分の体の状態を知ることが大切です。

## 糖 尿病とは

体や脳が活動するためのエネルギー源となる糖質は、消化・分解されてブドウ糖となり、血液中に溶け込んで、エネルギー源として利用されるほか、細胞内に蓄えられます。その際には、インスリン(すい臓から分泌されるホルモン)が必要となりますが、このインスリンの分泌量が少なくなったり、働きが十分でないために、ブドウ糖をうまく

### 命に関わる合併症を招く

糖尿病の症状である高血糖の状態が長期間続くと体中の血管が傷みさまざまな合併症を引き起します。  
糖尿病の合併症というと、三



▲健康相談の様子

境界型も  
油断は禁物!  
境界型は、正  
常型と糖尿病型

大合併症(糖尿病性腎症・糖尿病性神経症・糖尿病性網膜症)はよく知られています。このほかに、血糖値が少し高い状態でも脳や心臓の太い血管の動脈硬化が進行し、「脳梗塞(こうそく)」「や」心筋梗塞」など命に関わる大きな病気につながります。

間の状態で「糖尿病予備群」と言われています。境界型は空腹時の血糖は正常でも食後の血糖値が高くなる傾向があります。この状態が長期間続くと動脈硬化を起しやすくなります。そのため、境界型の状態から健康管理がとめて大切になります。

## 予 防のために健診を

自覚症状が乏しい糖尿病の予防には、健康診断を受けることが欠かせません。

### 特定健診を受診しましょう

平成20年度から、国民健康保険など医療保険者ごとに40歳〜74歳の加入者に対して「特定健康診査」を実施しています。

### 基本は毎日の食事と運動

受診方法など詳しくは、加入されている各医療保険者にお問い合わせください。  
健康相談を実施しています。

「HbA1c」をいじりますが  
HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は、過去1〜2カ月間の血糖の平均値を表すもので、糖尿病の検査によく用いられます。

これは空腹時血糖検査では見逃しがちな食後の高血糖が特徴である境界型の早期発見が可能です。血糖値とともにHbA1cの数値(基準値は5.1%以下、6.1%以上は糖尿病型)にも注意しましょう。

～食事はバランスよく適量を～  
(1日の目安量)

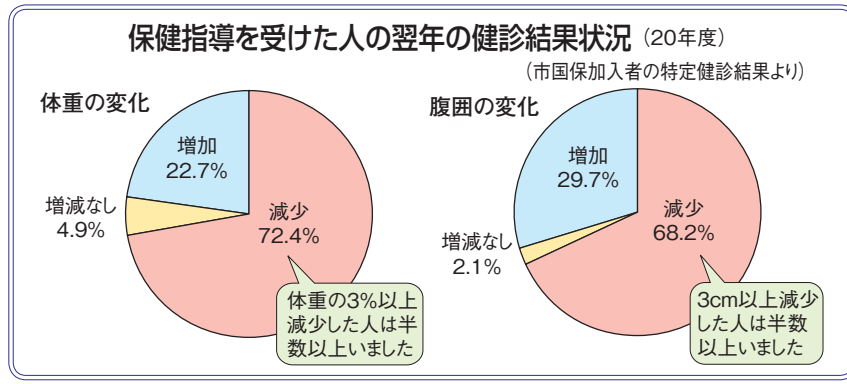
▲野菜なら両手に3杯分  
▲果物なら親指と人指し指で囲める量

健康相談をご利用ください

保健センターでは、糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームを予防するため、健康相談を実施しています。

健康相談では、医師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士などが健診結果に基づき現在の体の状態▼目標体重▼1日の食事の適量▼効果的な運動方法や運動時間 などについてアドバイスを行っています。このような保健指導により、相談者の体重の減少や血液検査の改善につながっています(下グラフ参照)。

健康相談を活用し、医師や保健師などと一緒に生活スタイルにあった具体的な目標を立てて実践し、健康な生活を送れるよう心掛けてください。



**特定健康診査の受診はお早めに!**

【対象】 徳島市国民健康保険加入者で昭和10年10月1日～昭和46年3月31日生まれの人  
【実施期間】 10月31日(日)まで(昭和10年10月1日～昭和11年3月31日生まれの人は9月30日(木)まで)  
【自己負担額】 1,000円  
【受診に必要なもの】 受診券(対象者に送付。送付時期など詳しくは、市ホームページを参照)と徳島市国民健康保険証  
【実施場所】 委託医療機関(一覧表を受診券に同封)  
【問い合わせ先】 保険年金課 ☎621-5159

「問い合わせ先」保健センター  
☎(0550)0531

市民の皆さん一人一人が定期的に健康診査を受診して、積極的に糖尿病の予防に取り組み「糖尿病死亡率ワースト1位」を脱却しましょう。

ご利用ください 移動図書館「いずみ号」

移動図書館「いずみ号」が市内70カ所を約1カ月の周期で回り、図書を貸し出し。読みたい本があればリクエストを。

10月～3月巡回日程

Table with columns: 月日, 駐車場所, 時間. Lists library routes from 10/13 to 3/17 across various districts like Iwano, Akita, and others.

\*駐車は約30分間、荒天時は中止します 問 市立図書館(☎654-4421)

10月から各支所で 税務証明の一部を取り扱います

各種の税務証明は、市役所1階住民課1番窓口(証明コーナー)と2階資産課税20番窓口で取り扱っていますが、14カ所ある各支所でも税務証明の一部を取り扱いますのでご利用ください。

【開始日】10月1日(金)から 【支所で取り扱う税務証明の種類】 ▶所得課税証明(個人の市・県民税) ▶所得証明(個人の市・県民税) ▶納税証明<①市・県民税(個人) ②軽自動車税(個人・法人の継続検査用に限る) ③固定資産税(個人)> ※上記以外の税務証明は、各支所では取り扱っていませんので、ご注意ください。...

提出方法は? 9月下旬から、総務大臣から任命された調査員が各支所を訪問して、調査項目などが書かれた調査票を配布します。記入した調査票は、封筒に入れて封をした上で、直接、調査員に渡して提出するか、また、今回の調査から、市役所に郵送で提出できるようになりました。



▲ごみ収集車の火災が発生し、消火活動を行っている様子

「燃やせないごみ」の日 危険物(スプレー缶・ガスボンベ缶・ライターなどの)の混入が考えられます。燃やせないごみの日に燃やせないごみを出す際は、燃やせないごみの日に燃やせないごみを出す際の注意点を記載したチラシを必ずお読みください。

CO2を減らしてストップ温暖化 ~エコライフメニュー23~ 照明をLEDに取り替えてみませんか? LED照明は、消費電力が少なく、10年以上交換が不要です。家庭用では、白熱電球の口金にそのまま取り付けられる電球型のもも販売されています。問 環境保全課 (☎621-5213)

「いずみ号」は5年に1度の国勢調査の年です! 皆さん、回答にご協力を! 10月1日を基準日として、「平成22年国勢調査」が全国に実施されます。国勢調査は、日本に住んでいるすべての人、世帯が対象となる最も重要な統計調査です。9月下旬から、調査員がお宅を訪問し、世帯ごとに調査票を配布しますので、皆さんのご協力をお願いします。

調査の対象は? 10月1日現在、日本に住んでいるすべての人、世帯が対象となります。また、日本に居住する外国人も対象になります。調査項目は? 世帯員に関する項目として、男女の別、出生の年月、配偶の関係、就業状態、仕事の種類など15項目について調査します。

調査結果は? 選挙区の区割り、地方交付税の算定の基準などの法定人口として利用されるほか、住宅、福祉、医療、交通、雇用、地域の活性化など、私たちの暮らしのさまざまな分野で役立てられる基礎データになります。

個人情報は? 個人情報保護のために、調査に従事するすべての人に対して、厳格な守秘義務が課せられています。また、記入された内容は、法律によって厳守され、外部に漏れたり統計を作成する以外の目的に使われることはありません。

「問い合わせ先」情報推進課 統計担当 ☎(621)5084 危険物を出す際には、必ず次のルールを守ってください。ルールが守られていないとごみは収集されませんので、ご注意ください。

親子ふれあいプラザ (ふれあい健康館1階) 【10月の行事】 ☎657-0065 いずれも参加無料 ※印は要申し込み ★印は当日先着30人 ◆子育てセミナー 「親子で遊ぼうリトミック」 日時 10月12日(木)10:30~11:20 場所 親子ふれあいプラザ(きりんルーム) 講師 名田 雅子さん 定員 就学前の子どもとその保護者 20組 ◆親子教室 対象: 就学前の子どもとその保護者



### とくしま動物園 動物愛護のつどいを開催

9/23(祝)

とくしま動物園では、動物愛護週間(9月20日~26日)にちなみ、「動物愛護のつどい」を開催します。

**[とき]** 9月23日(祝)9:30~16:30(入園は16:00まで)

**[イベント内容]**▶動物ふれあい広場=ヤギ・ヒツジとのふれあい(9:30~16:00)、モルモットとのふれあい(11:00~12:00/13:30~14:30)

▶動物クイズラリー=参加受け付け9:30~(問題用紙がなくなり次第終了)・解答受け付け13:00~14:00。

▶動物の寝室見学=ホッキョクグマ・トナカイなどの寝室がのぞけます。チャレンジザ・キーパー10:30~。寒帯裏側見てみ隊15:00~。



▶動物にエサをやってみよう=ヤギ・ヒツジのエサやり13:00~。ヒグマのエサやり13:00~。ゾウのエサやり14:00~。ホッキョクグマに氷のプレゼント14:30~。

▶動物解説=ペンギンの解説15:30~。

▶ポニー乗馬体験=13:30~(抽選)。

▶サーバルキャット命名式=11:00~タイガープロムナードで、新しく来園したサーバルキャットの命名式を行います。

▶動物愛護の標語、五・七・五の表彰式=14:00~動物園センターで、動物愛護に関する標語および「どうぶつで五・七・五」の表彰式を行います。

**[問い合わせ先]**とくしま動物園(☎636-3215)

▶とくしま市民遺産の「とくしま」



ズはA4からフイ

新町川河口域における水辺のまちづくりをテーマにした作品

#### ◆水辺の夢コンテスト

「問い合わせ先」とくしま観光ガイドボランティア会 ☎(623)5342、文化振興課 ☎(621)5178

障害のある子どもたちと触れ合い、一緒にバリアフリーマップを作成しませんか。市内でのフィールドワーク(調査場所・日程は参加者で調整)を体験した後、ワークショップ形式で「ええ市マップ」づくりを挑戦します。

#### ◆ティーンズボランティア講座

「作品規定」 絵画・イラスト・CG・設計図・模型・粘土工作など表現方法は自由です。  
**[応募方法]** 住所、名前、団体名、学年(学生のみ)、電話番号、作品タイトル、説明文を作品に添えて、10月21日(木)必着(までに、NPO法人アクア・チッタ「水辺の夢コンテスト運営委員会」事務局(〒770-0813 中常三島町1-6-3)へ。詳しくは、徳島市ホームページをご覧ください。  
**[作品展示]** 応募作品は「アクア・チッタフェスタ2010」(11月3日・万代町)で展示  
**[問い合わせ先]** アクア・チッタ ☎(655)3060、企画調整課 ☎(621)50085

昨年年度に決定した「とくしま市民遺産」の認知度を高め、その魅力を広く発信することを目的に「とくしま市民遺産写真コンクール」を次のとおり実施します。後世に残したい市民遺産の風景や生活文化を伝える写真を募集します。  
**[作品規定]** プリントに限る。サイズはA4からフイ

#### ◆歩こう！写そう！「とくしま市民遺産」

徳島市は、NPOから市と協働で取り組みたい事業を募集する「協働提案事業支援制度」を実施しています。本年度選考された8事業のうち、次の3つの事業で参加者を募集しています。どの事業もNPOならではの創意工夫あふれる内容です。ぜひ参加ください。

ド四つ切りまで。未発表のものに限る。応募作品の返却はしません。

**[応募方法]** 応募用紙(1階総合案内と9階文化振興課、阿波おどり会館などで配布)に必要事項を記入し、応募作品の裏側にはって、12月25日(出)必着(までに、とくしま観光ガイドボランティア会(〒770-0908 眉山町 モラエス館内)へ。

を募集します。  
**[作品規定]** 絵画・イラスト・CG・設計図・模型・粘土工作など表現方法は自由です。  
**[応募方法]** 住所、名前、団体名、学年(学生のみ)、電話番号、作品タイトル、説明文を作品に添えて、10月21日(木)必着(までに、NPO法人アクア・チッタ「水辺の夢コンテスト運営委員会」事務局(〒770-0813 中常三島町1-6-3)へ。詳しくは、徳島市ホームページをご覧ください。  
**[作品展示]** 応募作品は「アクア・チッタフェスタ2010」(11月3日・万代町)で展示  
**[問い合わせ先]** アクア・チッタ ☎(655)3060、企画調整課 ☎(621)50085

## 参加者を募集しています！ 協働支援事業が始まりました

## 市政ピックアップ

### ◆市立図書館の移転拡充事業計画を提出

「徳島市立図書館移転拡充事業計画の策定のための市民会議」の山中英生会長が8月27日、同会議がまとめた事業計画を原市長に提出しました。



計画では、新しい図書館は徳島駅前のアミコビルに移転され、面積は現在の約3倍に、蔵書数は27万冊から50万冊を目標に大幅にアップ。一般書と子どもコーナーのほか、飲食もできるスペースも設けられる予定です。

市長は「交通の便も良くなり、多くの市民に利用していただけるはず。計画を尊重し、みんなに愛される図書館にしたい」と応えました。

### ◆徳島LEDアートフェスの3年に1度の開催を決定

原市長が委員長を務める「徳島LEDアートフェスティバル実行委員会」が8月25日、市役所で開かれ、ことし4月に開かれた同フェスティバルを今後、3年に1回開催することを決めました。

次の開催は2013年(平成25年)になる予定で、「息の長いイベントにするため」、来年と再来年にも小規模のイベントなどを行い、機運を高めていくことを申し合わせました。



## 「とくしまIPPIN店ガイド」を作成しました



徳島市産の野菜などを使った一品メニューを提供する店舗などを認定した「とくしまIPPIN店」や農産物の直売所、市内の宿泊施設などを紹介するパンフレットを作成しました(写真)。

市内を観光しながらIPPIN店を巡り、徳島市産の野菜などの料理を楽しむことができます。徳島市役所3階農林水産課や1階総合案内で配布していますので、ぜひ活用ください。

**[問い合わせ先]** 農林水産課 ☎(621)5252

※第1回は10月31日(日)10時~15時に市役所で開催します。  
**[対象]** 中学・高校・大学生30人  
**[申し込み方法]** 10月15日(金)までに、名前・年齢・連絡先を電

話かファクスでNPO法人なのはな徳島(☎644-3508)へ。  
**[問い合わせ先]** 社会教育課 ☎(621)5417

## 文化財めぐり 参加者募集!

身近な文化財に親しみ、文化財に対する理解を深めていただく「文化財めぐり~徳島市の古墳探訪~」を開催します。いにしへの徳島を訪ねてみませんか。

**[とき]** 10月24日(日)9:00~16:00(小雨決行)

**[ところ]** 宮谷古墳、奥谷1号墳、矢野古墳、徳島市立考古資料館(企画展「副葬品が語る古墳文化」を見学)、穴不動古墳(=写真)、新宮塚古墳、洪野丸山古墳など



**[対象]** 市内在住、在勤、在学の人 **[定員]** 40人(抽選)  
**[参加費]** 2,000円(バス代、食事代、保険料などを含む)  
**[申し込み方法]** 往復はがき(1枚につき2人まで)に郵便番号、住所、名前(ふりがな)、電話番号、返信あて名を記入の上、10月8日(金)(当日消印有効)までに、社会教育課(〒770-8571 幸町2-5 ☎621-5419)へ。徳島市ホームページ「電子申請」からも申し込みできます。

## 徳島城博物館「観月の夕べ」

中秋の名月にちなんで、日本の伝統文化を楽しむイベントを次のとおり開催します。

### ■観月茶会

中秋の名月にあわせた道具立てと趣向による茶会をお楽しみください。

**[とき]** 9月19日(日)15:00~18:00

**[実施]** 茶道裏千家淡交会徳島支部

**[茶券]** 500円

### ■観月能

徳島城博物館「能入門講座」の受講生を中心に、仕舞と謡(うたい)を披露します。

**[とき]** 9月20日(祝)12:30~16:30(9月18日(出)11:00~公開リハーサル)

※いずれも入館料(大人300円、高校・大学生200円、中学生以下は無料)が必要です。

**[問い合わせ先]** 徳島城博物館(☎656-2525)



## 眉山山頂でお月見しよう! 「眉山と月と阿波おどり」



「お月見」と「阿波おどり」を融合させたイベントを開催します。

**[とき]** 9月23日(祝)

**[ところ]** 眉山山頂広場

**[内容]**▷「お茶会」(抹茶と和菓子、参加費300円、先着200人)=18:00~19:30▷「花むそう」(阿波おどり振興協会所属の「無双連」が江戸時代の阿波おどりを再現、無料)=19:30~▷お月見と眉山からの夜景=21:00まで※悪天候の場合は阿波おどり会館2階で実施(お茶会=18:00~、花むそう=19:00~)▷眉山山頂で天体観測「スターウォッチング・トップ・オブ・眉山」(無料)=19:30~20:30※悪天候の場合は中止

**[問い合わせ先]** 徳島市観光協会(☎622-4010)、観光課(☎621-5232)