

みんなでつくる安心・安全なまち セーフコミュニティ こうか Vol.2

今回は、昨年12月に開催した第1回セーフコミュニティ推進協議会での、日本セーフコミュニティ推進機構の白石陽子代表理事の講演から、内容をご紹介します。

セーフコミュニティは、安心・安全なまちづくりに向けて、事故や犯罪・暴力・災害等による死亡やけがを、まちぐるみで、効果的に予防していく活動です。

◎世界共通の指標に沿って取り組む

セーフコミュニティと、これまで行われてきた安心・安全の活動と何が違うのでしょうか。

セーフコミュニティには世界共通の指標が定められており、その指標に沿って取り組むことが求められます。指標は、大きく分けると「3つの仕組み」に集約することができます。

まず、一つ目は、みんなが一緒になって取り組むこと。まち中のあらゆる立場の人が参加できる仕組みを整え、分野を越

えて連携・協力し合い、まちぐるみで取り組んでいくことが必要です。
二つ目に、全ての住民のための取り組みであること。全ての年齢・性別・環境や状況をカバーする活動、そして事故やけがに遭いやすい人や見守り・手助けを要する人にも有効な取り組みをしていくことが大切です。

三つ目に、ムダをなくし、科学的に根拠ある取り組みを、効率的・効果的に進めていくこと。甲賀市の課題は何かを把握し、それに基づいて取り組むこと。また、取り組みを「やりっぱなし」や「自己満足」に終わらせず、効果を分析・評価しながら継続していくこと。

◎まち中の人が参加して「甲賀らしい」取り組みを

このようなまちぐるみでの取り組みを継続的に進めていくには、行政の施策や一部の人の活動だけでは限界があります。あらゆる立場の人が参加して、持てる知恵を出し合い、助け合いながら積極的に関わるのが大切です。

現在、世界中にセーフコミュニティ活動の輪が広がり、楽しみながら、主体的に活動に関わる人がどんどん増えていきます。認証はゴールではありません。甲賀市でも「甲賀市らしい」取り組みを展開して、より安全なまちへつなげていくことが期待されます。

問い合わせ
危機管理課 安心安全係
☎65・0665 ☎63・4619

みんなでスポーツ

スポーツのことならスポーツ推進委員に!

ニュースポーツを体験してみませんか

◆チームで対戦を楽しんで親子のふれあいにぴったりのニュースポーツ

【例】カローリング・スマイルボウリング・ふうせんバレー・ドッジビーなど(写真②)

その他にもいろいろな種目が多くあります。用具の借用やルールの説明、実技指導など私たちスポーツ推進委員が皆さんのお手伝いさせていただきます。お気軽にお声をかけてください。

冬の寒さでかたまって体を、ニュースポーツで楽しみながらほぐしてみたいかかでしょうか。

年配の方から子どもさんまで幅広く楽しめるニュースポーツがあります。
本格的なスポーツと違い体力に自信がない人でも気軽に、簡単なルールですぐに始められます。また、子どもたちとふれあいが楽しみたいと思う人にもぴったりです。
◆高齢者から小学生まで楽しめるニュースポーツ

【例】おじゃピンゴ・囲碁ボール・輪投げ・ビンボウリングなど(写真①)

老人クラブの大会や世代間交流会などで一緒に楽しんでいただけれます。



写真①▶
ビンボウリング



写真②▶
カローリング

問い合わせ
文化スポーツ振興課
スポーツ振興係
☎86・8023
☎86・8380

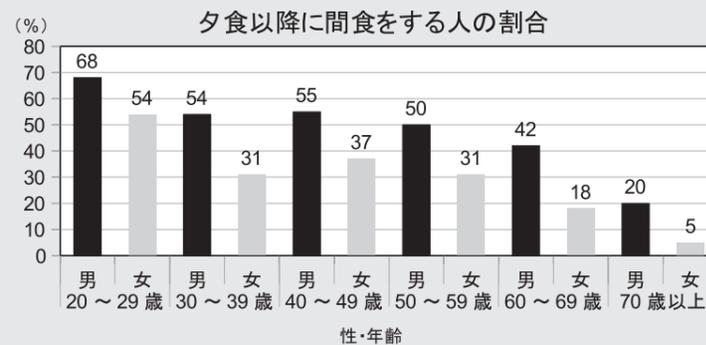
ヘルスアップ通信

夕食後の間食習慣はありませんか?

～平成21年度 滋賀の健康・栄養マップ調査結果より～

皆さん、夕食後に間食を摂る習慣はありませんか? 生活の楽しみの一部分である間食を時間や量を考慮して食事のリズムやバランスをくずさない程度で楽しみましょう。

調査の結果、市では20歳代の男女、30～50歳代の男性において2人に1人以上が夕食後に間食していました。



◆肥満を招く夕食以降の間食

夕食後の間食は、肥満を招く可能性があります。特に就寝前2時間は、間食を控えましょう。胃に食べ物が残っているとなかなか熟睡できません。また、夜は寝るだけでエネルギーが消費されないため、そのまま脂肪になってしまいます。

◆夕食後の間食を控えるには

- ・夕食をバランスよく食べましょう。
- ・お菓子の買い置きや目につく場所に置くのはやめましょう。
- ・どうしても食べたい時は、糖分や脂肪の多いものは避け、りんご(1/4ヶ)などの果物を就寝の2時間前までに食べるようにしましょう。

糖分と脂肪の多いおやつ



問い合わせ 健康推進課 健康政策係 ☎65-0703 ☎63-4591

交通事故ゼロへの道

「チャイルドシート」の正しい使用を

6歳未満の幼児には、必ずチャイルドシートを使っていますか。少しの距離だから「子どもが泣くから」といって使わなかったり、正しく使用できていなかったりしませんか。

事故は、いつどこで起こるか分かりません。その時子どもの命を守るのが、チャイルドシートです。「子どもの命を守るのは親の義務」という意識を持ち、チャイルドシートの大切さを見直しましょう。

■6割に届かない着用率

平成12年4月1日から、6歳未満の幼児を乗車させる際のチャイルドシートの装着が法律で義務付けられました。

しかし、現在の着用率は、全国平均で58.8%と6割に届きません。さらに、そのうち取り付け方を間違っている人が約6割。危険な座らせ方をしている人が、約3割に上ります。

なお、滋賀県の着用率は、45.7%と低いのが現状です。

■命を守るチャイルドシート

チャイルドシートを適正に使用していなかった場合、死亡や重傷に至る確率は、適正使用者の約8.6倍にもなるという結果が出ています。

また、保護者がしっかり抱っこしていれば大丈夫かという時、時速40kmで

壁に正面衝突した場合、ぶつかる瞬間に体重5.5kgの赤ちゃんが110kgの重さになり、人間の力では支えておくことができません。

使用せず事故に遭えば、車内の天井や座席などに赤ちゃんが叩きつけられたり、車外に放り出されたりすることは簡単に想像がつくはず。

年齢が高くなってきたからといって、大人用シートベルトは体格が合わなければ効果を発揮しません。

乳児用、幼児用、学童用と体格に合ったものを正しく使用し、定期的に点検を行いましょう。

※交通安全協会では、会員の方を対象にチャイルドシートの無料貸出が行われています。問い合わせ：甲賀湖南交通安全協会 ☎63・5671