

健康
推進員
だより

野菜は1日350グラム以上 食べましょう

健康推進員は、1日に食べる野菜の量についての意識を高めていただくために、食育の日（毎月19日）に合わせて、地域の量販店で野菜1日350グラムの実際の量を見ていただくなど「野菜食べ隊活動」を展開しています。

なぜ野菜350グラム？

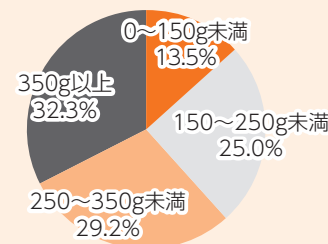
- ◎健康を維持するために必要な摂取量。
- ◎野菜は食物繊維やビタミンが豊富で、しかも低カロリー。
- ◎体の調子を整えるだけでなく、生活習慣病を予防する働きがある。



健康推進員による「野菜食べ隊活動」の様子

野菜の摂取量分布（市内20歳以上）

近年は食の欧米化が急速に進み、動物性たんぱく質や脂質の摂取量が増え、逆に炭水化物や食物繊維の摂取量が減少しています。市内でも目標摂取量350グラム以上に達していない人が、約7割いるなど、その傾向が見られます。



平成27年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査結果より

これからの季節、なべ料理や温野菜にして野菜たっぷりの料理を工夫して1日350グラムをめざしましょう。

●問い合わせ ●すこやか支援課 健康増進係
☎69-2168 ☎63-4085

甲賀消防ニュース

『忘れてない？ サイフにスマホに 火の確認』
～全国統一防火標語～

これからの時期は非常に空気が乾燥し、また、暖房器具など火の取り扱いが始まるため、全国的に火災が起こりやすくなります。いま一度火災予防意識を高めましょう。

●火災による逃げ遅れを防ぐために・・・

火災はいつどこで発生するか分かりません。特に寝ている間に発生した場合は、有毒な煙に襲われ意識を失い、逃げ遅れの原因となります。逃げ遅れを防ぐためには、住宅用火災警報器を正しい場所に設置するとともに、少なくとも年2回以上の点検を心がけましょう。

甲賀消防本部管内では住宅用火災警報器の設置に関する調査を行ったところ、多くのご家庭で正しい場所に設置されていないという結果となりました。火災により逃げ遅れることが絶対にないように住宅用火災警報器を正しい場所に設置しましょう。

●正しい設置場所とは・・・

甲賀市・湖南市では、寝室（寝室が2階以上の場合は、その階段）に設置が必要です。

甲賀消防管内における各種災害の発生件数

	火災	救急	救助	その他
甲賀市	30件	2,892件	39件	408件
前年比	-22件	315件	-12件	249件

（平成30年9月末現在）

●問い合わせ ●甲賀広域行政組合 消防本部 通信指令課
☎62-0119 ☎62-3666 ✉fd-tsushin@koka-koiki.jp
組合ホームページ <http://www.koka-koiki.jp>

みんなの交通安全 （甲賀警察署）

横断歩道は歩行者優先

横断歩道や自転車横断帯を横断しようとする歩行者や自転車がいっても「車は止まらない」ことが当たり前になっていませんか？

横断歩道等では、車ではなく歩行者等が優先です。ドライバーの皆さんは横断歩道等に近づく際、停止できる速度で進行し、横断歩行者等を認めた場合、必ず停止し歩行者等に道を譲らなければなりません。

横断歩道等で横断中や横断しようとしている歩行者等を妨害すると、「横断歩行者等妨害等」という交通違反となります。

歩行者の皆さんは横断歩道等を渡るときは、必ず左右の安全確認と「私、渡ります」といった意思表示を心がけましょう。

市内における交通（人身）事故発生状況

	本年	前年	増減数	9月中
発生件数	173件	184件	-11件	14件
死者数	3人	3人	0人	0人
負傷者数	216人	222人	-6人	17人

（平成30年9月末現在）

●問い合わせ ●生活環境課 防犯交通対策係
☎69-2143 ☎63-4582

まちかど 特派員のページ



こうかまちかど特派員

なかじま かおり
中島 香



▶可愛い雑貨が並び



▲この日催された楽器演奏やドローンの操作体験

地域の若者の声をかたちに

マルシェが始まったきっかけは、3年前に若者プロジェクトが発足し、20代から40代の若者による「甲

当日は天気心配される中、鹿深夢の森にある生涯学習館内で2周年記念マルシェが開催されました。20店舗ほどの出店があり、ハンドメイドの雑貨や地元産の野菜やパン・飲食物・ワークショップなどが並び、とてもにぎやかな様子でした。

さまざまなイベントで盛り上がるマルシェ

私の住む甲賀町では、大原自治振興会若者プロジェクト主催のマルシェが月に1回開催されています。今回は2周年を記念して9月9日に行われたマルシェの様子をお伝えします。

みんなが笑顔になるあたたかいマルシェをめざして
こうか駅前マルシェ2周年！

賀・大原について言いたいこと会議」が行われたことにさかのぼります。さまざまな意見が出た中で、特に多かったのは「甲賀町で何か若者が集えるイベント」「若い世代が情報発信できる場所」「地域コミュニケーションの場」を求める声でした。そこで、若者プロジェクトとして何かできることはないかと考え、甲賀駅前でのマルシェを開催することになりました。



▲若者プロジェクトの皆さん

実際にお客様と顔を合わせて販売する方が楽しいし、いろんな意見をもらえたりするので」と、人々との交流を楽しんでおられる様子でした。私自身も市内の他の地域から嫁いできて、知り合いもほとんどいなかったのですが、マルシェに参加するようになって地域での友達が増えました。これからも、マルシェの活動を通して、さまざまな方との交流を楽しんでいきたいと思っています。

■こうか駅前マルシェ
毎月第2日曜
時間・場所は月によって変わる
場合があります。
詳細はホームページをご覧ください。



▲あちこちで笑顔がふれる出店ブース

