



▲蓮池小学校避難所受付(訓練)のようす

元日に発生した能登半島地震により、犠牲となられた方々に謹んで哀悼の意を表するとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

播磨町としまして、国や県、近隣市町と協力して、被災された地域の一日も早い復旧・復興に尽力してまいります。

▶昨年の12月に、播磨町で初めての総合防災訓練を実施しました。自主防災組織の方々や消防団の皆様をはじめ、防災士会、加古川市消防本部、自衛隊、協力事業者など多くの方々のお力添えにより避難経路の確認など、災害への備えをすることができました。今後も年に一度は災害についてみんなで考える機会を設けたいと思います。

▶12月臨時会で、電力・ガス・食料品等価格高騰重点支給交付金(追加分)の補正予算を可決いただき、令和5年度の住民税均等割非課税世帯や家計急変世帯に7万円を追加支給させていただきます。また、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、本町独自施策として、令和6年1月1日時点で65歳以上の方全員を対象に3,000円分のギフトカードを配布します。皆様有効にお使いください。

▶まちづくりに貢献された方や団体に、兵庫県連合自治会会長表彰、兵庫県こうのとりの章、みどりの章などが贈られました。なかでも、長年にわたり町行政に尽くされたご功績により、清水ひろ子前町長が旭日小綬章を受章されました。これまで町の先頭に立ち、特に子育てしやすいまちづくりに注力され、人口を増加させるなど、今日の播磨町の礎を築かれました。その矚(たすき)をしっかりと受け継ぎ、持続可能なまちづくりの実現のため、いろんなことにチャレンジしてまいります。

播磨町長 佐伯 謙作



### 保健師だより おじさんきですか？

#### 播磨町は糖尿病が多い！

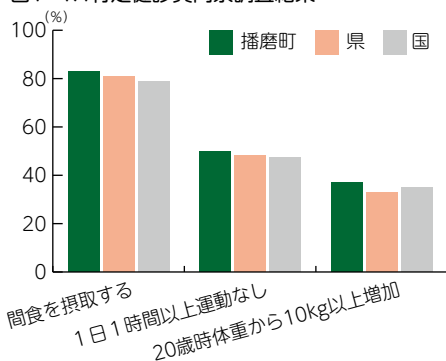
播磨町は、糖尿病がとても多く、人工透析患者数も多いことを、皆さんご存知でしょうか？(表一) **糖尿病ってなに？** 糖尿病とは、血液中のブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。長期間高血糖が続くと、神経や目、腎臓に重篤な合併症を引き起こします。最悪の場合、壊疽(えそ)で足の切断や失明、人工透析になります。生活への制限が出てきます。 **糖尿病が多いのはなぜ？** 糖尿病には、1型と2型があり、約95%が食べ過ぎ・運動不足などの生活習慣が要因で発症する2型です。

また、運動習慣が少ない人や肥満になった人の割合も高いです。つまり、間食や運動不足、肥満の人が多くいることが、播磨町の糖尿病増加に影響していると考えられます。(図一) **糖尿病などの生活習慣病を予防するには？** ①健診を受ける 特定健診を受け、自覚症状がない時から健康状態を知っておくことがポイントです。 ②生活習慣を見直す 生活習慣病の予防には、生活習慣の見直し力がギとなりま

表1：R4患者千人当たりの疾患別患者数(有病)

(人)	播磨町	県
糖尿病患者数	260	225.7
糖尿病腎症患者数	24	18.0
人工透析患者数	7.9	6.4

図1：R4特定健診質問票調査結果



【出典 国保データベースシステム】

播磨町では、健康のためのイベントや教室、相談を実施しています。ぜひご自身の健康づくりにお役立てください!! **問** 保険課国保年金医療係 ☎079-4335-2558

### 楽屋裏

1月から、播磨町公式LINEは、欲しいお知らせを選んで受け取る事ができるようになりました。播磨町のトーク画面で受信設定をタップして、入力フォームを開き、「防災・安全」「子育て」「健康・福祉」「イベント」「啓発」「その他」の町政情報から欲しい情報にチェックマークを入れて送信してください。緊急情報については、受信設定にかかわらず、全員に配信されます。ほかにもごみの収集日をお知らせする便利機能を「こみメニュー」から設定できます。ぜひ、ご利用ください。(宮)

## まちゃんぽすだより

### 播磨幼稚園 5歳児

#### 体も心もほっかぽか



▲おにがきた にげる〜!

「今日はいそいそ鬼ごっこ〜」と、友達を誘って鬼ごっこをした。先生見てー！縄跳び10回も跳ぶようになった〜!と、自分なりのめあてに向かって何度も縄跳びに挑戦したりしている子どもたち。寒いから外で遊ぶたくないな〜ではなく、寒いから外



▲きのうより たくさんとべたよ

体を動かそう〜!と考えるながら遊んでいます。たくさん体を動かした後は、お茶を飲んで休憩したり、スモックを脱いで衣服の調節をしたりすることも、自分たちで考えてできるようにもなっています。寒くても外で遊ぶと体がぽっかぽか。友達や先生と一緒に遊ぶと嬉しくて心もぽっかぽか。明日は何をして遊ぼうかな。

### 東播磨地区の自治会長が集まった意見交換

この研究会は、東播磨地区の自治会長が一同に介する場です。これまで、開催自治体の事例紹介とゲスト講師の講演会を聞くのが主な内容であり、交流機会はほとんどありませんでした。今回、播磨町も主催者となったこともあり、事例紹介はほとんど、グループにわかれて自治会長同士で話し合う時間を取りました。事例紹介では野添コミセンの居場所づくりの取り組みについて紹介いただき、自治会単位ではできないこともコミセン単位だとできるかも知れないといった話をしていたいただきました。その後のグループワークは、自治会の世帯数を基準にグループを作って、それぞれが話し合いたい



▲話し合いの様子

【まちづくりアドバイザーとは】 播磨町では、多様化・複雑化する地域の課題やニーズに、より細かく対応するため、2020年度より「まちづくりアドバイザー」を配置しています。自治会活動やコミュニティ活動、自主的なまちづくり活動について専門的な視点から支援します。

まちづくりアドバイザーがお届けする

### まちアド通信

協働推進課住民協働係 ☎079-4335-2336 4