

第6回みえ人権フォーラム

【とき】1月21日(土)～22日(日)

【ところ】メッセウイング・みえ(津市)

21日(土) 9:30～16:00

▶こどものための影絵劇

「100万回生きたねこ」 10:00～

▶国際人権フォーラム

記念講演 五木寛之さん

テーマ「悲泣するところ」14:00～

22日(日) 9:30～15:00

▶マイノリティー文化 10:00～

韓国能楽、一人芝居、演劇、アイヌ舞踊、太鼓演奏など

21日(土) 22日(日) 両日

▶こども空間

人権コーナー、体験コーナー(アイヌ刺繍・切り絵体験教室)、親子体験コーナー(森のアートクラフト)

▶アピールコーナー

人権を守るために活動している団体・企業からのアピール

▶食文化コーナー

▶福祉カー展示 など

*入場無料

*無料臨時バス:津駅西口から無料臨時バスを午前9時より毎時往復運行します。

【問い合わせ】

三重県人権フォーラム実行委員会

☎059-233-5539

詳しくは、三重県人権センターのホームページ(<http://www.jinkennet.gr.jp>)をご覧ください。

いきいき未来いが2006

2/18
(土)

～自立して **女男に輝く** いがのまち～

伊賀市男女共同参画ネットワーク会議と伊賀市が、女性も男性も共に参画し、いきいきと生きられる社会の実現をめざして開催します。

会場:上野フレックスホテル2階

12:30～ 開場

13:15～ 開会・オープニング(青山子供太鼓)

13:30～ 講演

【講師】

伊田 広行さん(立命館大学非常勤講師)

【演題】

自由に生きて、すてきに繋がる

～男女共同参画型の個人・家族・仕事を考える～

15:15～ 分科会

・『きらきら輝くひとときを～音楽で心と体を癒しませんか!～』
/伊賀音楽療法研究会

・『好きです、日本酒。～伊賀酒の魅力語ります～』

/上野商工会議所女性会

・『レザークラフト～あなたも気軽にオリジナル作品を作ってみませんか?～』/ひまわり工房(大杉弘美とその仲間)

・『知っていますか?「ユニバーサルデザイン」』

/「ユニバーサルデザインまちづくりの会」ハートシップ

16:15 閉会

【展示】

市内保育所(園)児による絵画展

(12:30～16:15) 男女共同参画川柳優秀作品展

【物品販売】

伊賀市商工会女性部、伊賀地区交通安全協会上野

(12:30～16:15) 女性部会、上野商工会議所女性会、ひまわり工房

(大杉弘美とその仲間)

※手話・託児あり(託児は事前予約が必要です)

【問い合わせ】本庁男女共同参画課 ☎22-9632



参加
無料

人権意識を高めよう

伊賀市の人権施策推進の指

針となる『伊賀市人権施策総

合計画(仮称)』の策定に向

け、その基本データとして、

島ヶ原支所では、島ヶ原地域

の約600人の住民に対し、

「人権問題に関する意識調査」

を実施しました。

この調査結果をもとに、今

後、人権について地域住民と

の地区懇談会も予定していま

す。

先に行われた他支所の

懇談会に参加した人たちは

『地区懇談会が開催さ

れて間もない頃は、その

場の雰囲気はどことなく

暗く、参加者も少なくい

つも決まった方々の参加

だった。

講師団による一方的な

話やビデオの視聴が中心で、

参加者が全員の中で意見が言

いづらい状況にあったように

思う。それが回を重ねる毎に

六曜など、私たちの日々の生

活の中にある不合理や矛盾・

古い因習を取り上げるなど工

夫され、場の雰囲気も明るく

なり参加者はどこの地区でも

増えていった。

明日に向かって

～差別をなくしていくために～

このように、人権問

題を市民一人ひとりが

自分自身の問題として気づ

き、差別に対して怒りを持て

るように、身近なことから変

えていくことが大切です。

他人事ではなく、自分のた

めに研修や学習会・地区懇談

会に参加して人権意識を高め

ていきたいと思います。

(島ヶ原支所人権政策推進室)

このコラムは毎号いろいろなテーマで人権についてお話しています。

ご意見等は人権政策課☎22-9631 E-mail: jinken@city.iga.lg.jp

健康だより

メタボリック シンドローム



上野支所健康福祉課
保健師 牧ノ矢 香

新年明けましておめでとうございます。一年の計は元旦にあり、ということで皆さんは様々な計画を立てることと思いますが、健康についてもこの機会に考えていただきたいと思います。

日本人の3大死因は、がん、心臓病、脳卒中です。このうち、心臓病と脳卒中は「循環器病」と呼ばれており、引き起こす主な原因はともに「動脈硬化」です。最近、動脈硬化の危険因子として「メタボリックシンドローム」という言葉が登場しました。

「メタボリックシンドローム」とは？

内臓脂肪による肥満の人が、「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」といった生活習慣病になる危険因子を併せもっている状態のことです。これらの危険因子は、それぞれ1つだけでも動脈硬化を招きますが、複数なることによって互いに影響しあい、動脈硬化を飛躍的に進行させることがわかってきました。

あなたはメタボリックシンドローム？

～4つの項目の数値をチェックしてみましょう～

1. 内臓脂肪型肥満

腹囲（おへその高さで測る）が男性で85cm以上、女性で90cm以上

2. 血清脂質

中性脂肪値が150mg/dl以上、またはHDL（善玉）コレステロール値が40mg/dl未満

3. 血圧

収縮期（最大）血圧値が130mmHg以上、または拡張期（最小）血圧値が85mmHg以上

4. 血糖値

空腹時血糖値が110mg/dl以上
「内臓脂肪型肥満」に加え、2つ以上の項目があてはまるとメタボリックシンドロームです。

●●●●●生活習慣を見直しましょう●●●●●

①食生活を改善しよう

- ・バランスのとれた食事をしよう
- ・夕食を食べる時間を早めにして
- ・夕食では、高脂肪・高エネルギーの食事をとらないようにしよう
- ・お酒は飲み過ぎないようにしよう

②運動を習慣づけよう

- ・もっともっと歩こう
 - ・筋力をアップしよう
- 以上のことに気をつけ、今年も元気に1年過ごしましょう。



へパリン類似物質、尿素軟膏、スタミン薬の内服を行いま

す。外用は皮膚の乾燥を防ぐ
きは、抗アレルギー薬や抗ヒ
なることもあります。
のバリアが壊され、乾燥肌にな
付く刺激によって皮膚の表面
て、石鹸の使いすぎ、細菌、
ハウスダスト、ダニが皮膚に
粉が落ちたり、ひび割れたり
します。引っかいて湿疹を引
き起こしやすくなります。そ
の他乾燥肌になる原因とし
て、石鹸の使いすぎ、細菌、
ハウスダスト、ダニが皮膚に
付く刺激によって皮膚の表面
のバリアが壊され、乾燥肌にな
ることもあります。

皮膚掻痒症の中で最も多い
のが、乾燥肌に伴う皮膚掻痒
症です。冬に空気が乾燥して
湿度が低いとき、皮膚も乾燥
して、表面の角層に適度な水
分が保てず、バリア機能が
が低下し、外からの刺激
を受けやすくなります。
症状としては、皮膚の表
面がはげてかさかさして
粉が落ちたり、ひび割れたり
します。引っかいて湿疹を引
き起こしやすくなります。そ
の他乾燥肌になる原因とし
て、石鹸の使いすぎ、細菌、
ハウスダスト、ダニが皮膚に
付く刺激によって皮膚の表面
のバリアが壊され、乾燥肌にな
ることもあります。

皮膚掻痒症について

聴診器 市民病院だより



ワセリンなどの保湿剤を使いま
す。湿疹ができていた時は
ステロイド外用剤を使うこと
もあります。外用療法は毎日
根気よく続けることが大事で
す。



薬を塗るだけでなく、皮膚
の手入れ（スキンケア）に気
をつけなくてはいけません。
入浴については、熱いお風呂
は血のめぐりがよくなり、痒
みも増すので、お風呂はぬ
めにする。きもちがよいから
とごしごしすると、皮膚に傷
がついたり、表面の保湿成分
が取れてしまうので、
引っかかないようにす
る。手に石鹸をつけて
やさしくあらう。入浴
剤は体が温まるものは
避け、しっとりするものにす
る。保湿剤は入浴後すぐに塗
る。

こういった治療、スキんケ
アによって症状がよくなった
後、そのよい状態を続けるこ
とが大事です。途中で症状が
悪くなったときには、スキ
ンケアの方法が正しいか、使
っている製品が自分にあった
ものかどうか、相談してい
た
だきたいと思えます。

皮膚科 谷口弘隆