

# 開かれた 市政をめざして

市の広報活動について  
あなたのご意見をお聞かせください

## ご回答にあたってのお願い

- 市民の方がお答えください。
- 回答は、8ページの設問ごとに、下記の回答用紙の該当番号に○印をつけてください。設問によって○印をつける数が異なりますのでご注意ください。
- ご記入のうえ、表示に沿って切り取り、のり付けして、3月15日(火)までに投かんしてください。
- ご不明な点は下記までおたずねください。

おたずね：広報情報課

TEL 21-8578

FAX 21-6509

E-mail : kouhou@city.izumo.shimane.jp

ここで折ってください

切り取り  切り取り

あなた自身があてはまるものに○をしてください。

問1 ①男性 ②女性

問2 ①20歳未満 ②20～29歳 ③30～39歳 ④40～49歳  
⑤50～59歳 ⑥60～69歳 ⑦70～79歳 ⑧80歳以上

問3 ①出雲 ②平田 ③佐田 ④多伎 ⑤湖陵 ⑥大社

問4 ①広報いずも ②市ホームページ ③市からのチラシ・冊子など  
④防災行政無線 ⑤新聞掲載の市政広報 ⑥ケーブルテレビの市政広報番組  
⑦新聞の報道記事やテレビ・ラジオのニュース ⑧J A情報いずも・大社ご縁ネット  
⑨その他（具体的に）

問5 ①毎回読む ②ときどき読む ③読まない

問6 ①どちらかと言えば読みやすい ②読みやすい  
③どちらかと言えば読みにくい ④読みにくい

問7 ①文字の大きさ ②文章の表現 ③レイアウト  
④写真・イラスト ⑤内容  
⑥その他（具体的に）

問8 ①市の施策や財政状況 ②市の行事やお知らせ  
③地域の行事や話題 ④福祉・子育て・健康に関する情報  
⑤市内の歴史文化・自然 ⑥地域で頑張っている人の紹介など  
⑦その他（具体的に）

問9

{

}

ここで折ってください

切り取り  切り取り

切り取り  
  
切り取り  
ここで折ってください

# 食育

だより 26

## 未来のママへ



～気をつけましょう

思春期の「無理なダイエット」(やせすぎ)と  
妊娠中の「低栄養」～

“やせている人が美しい”“やせている人が異性に好まれる”！？  
ダイエットに関する情報が氾濫している今日、若い女性は「やせ」  
を望むようになってきました。平成21年国民健康・栄養調査結  
果では、20代のやせ女性(BMI 18.5未満)は22.3%で、20年前に  
比べると若い女性のやせは30～50%も増加しています。最近  
はその「やせ志向」が中・高校生から小学生へと低年齢化して  
おり、思春期の摂食障害(拒食症・過食症)も少なくありません。

美容目的の過度なダイエットや不健康な「やせ志向」が強くな  
ると、妊娠しても体重変化を望まないため、妊婦自身が低栄養(栄  
養失調)になり胎児の発育にも影響を与えます。「無理なダイエッ  
ト」をせず、未来の赤ちゃんのためにも若いうちから正しい食生  
活を心がけましょう。

### 「やせ」はこんなに危険！

- \* 月経不順や貧血などからだの不調をきたします。
- \* 低体重児の発症率は年々高くなっており、その一因は妊娠中のやせ(低栄養)にあるといわれています。(図1)  
低体重で生まれた赤ちゃんの身体は少ない栄養で生きていけるようになってきているため、生まれてから急激にたくさん栄養を与えると生活習慣病にかかる率が高くなるといわれています。

★BMI(肥満度を表す指標) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)    18.5未満 やせ    18.5～25 ふつう    25以上 肥満

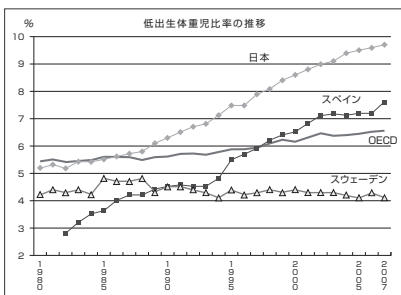


図1 低出生体重児(2500g未満の新生児)の増加 (OECD Health at a Glance 2009より)

### \* 3食きちんと食べていますか

…食生活の基本です。  
朝食欠食者も多い傾向にあります。3食きちんと食べましょう。

### \* 好き嫌いはありませんか

…ご飯を食べない、野菜が苦手など偏食の人は直しましょう。

### \* 塩分や油をとりすぎていませんか…とりすぎは生活習慣病につながります。

### \* 甘いお菓子や嗜好飲料、アルコールの量は多くありませんか…適量を守りましょう。

～ まずは日頃の食事を見直しましょう～

◆くわしくは [食事バランスガイド](#) のホームページをご覧ください。

農林水産省 食事バランスガイド

検索

こちらをクリック！

### あなたの食事をチェック！



おたすね

健康増進課 食育推進係  
☎ 21-6829

### 「産婦人科医から のメッセージ」



子どもたちが明るく元気に育つのを  
見ると、未来に希望を感じます。  
毎日を心豊かに過ごし、子どもも大人  
も、「えがおになあれ」…そんな願いを  
込めて、このコーナーを設けました。  
(出雲市要保護児童対策地域協議会)

出産の瞬間から1～2週間は、  
母性の成熟で最も大切な時期と言  
われます。特に、母と子が呼び合  
う出産直後が育児の原点と言って  
もよいことから、入院期間中もで  
きるだけ母子が一緒に過ごす環境  
を整える医療機関が増えました。  
おっぱいを飲む行為は、お母さ  
んにとっても赤ちゃんにとっても  
まさに至福の時であり、「お母さ  
んに抱かれての哺乳」が乳児期に  
繰り返されることにより、母と子  
の切っても切れない絆、すなわち  
「基本的信頼関係」が築かれてい  
きます。「しっかりと抱いて、語り  
かけて、そしておっぱい」この3  
つが「乳幼児期に大切な育児の3  
原則」と言ってもよいと思います。  
最近、子育てに悩み、子どもに  
対し愛情が持てなくなってしまう  
、育児を放棄してしまう事例な



医療機関で大切にしているカンガルーケアの様子。出産直後、母の肌の温もりと我が子の肌の温もりを互いに通わせる授乳の姿です。

どが、全国で多くなってきま  
したが、こうした事例のうち、母乳で  
育てていたのは、わずか6%とい  
うデータがあります。もちろん、  
お母さんには個人差があり、母乳  
が充分出ない場合もありますから  
母乳が全てとは言えませんが、赤  
ちゃんの育ちにとって「赤ちゃん  
を抱いて、語りかけて、授乳する  
こと」が栄養を補うこと以上に大  
切なことで、人間を育てようとす  
る優しさの原点とも言えると思いま  
す。産婦人科医療のスタッフは、  
妊娠期から母親に寄り添う専門職  
として、育児の支援に日々取り組  
んでいます。

要保護児童対策地域協議会は、  
子どもが健やかに育つよう社会の  
さまざまな機関が子育て中の家庭  
を見守り、必要に応じて支援し、  
児童虐待等のない社会を目指す  
ために組織したものです。