

11月14日(火)は「世界糖尿病デー」

世界の糖尿病人口は2045年には約7億8300万人に達すると試算されています(※1)。日本でも現在、糖尿病の可能性がある人を含めると約2000万人(※2)に上り、早急な対策が必要です。

国連は11月14日を「世界糖尿病デー」と定め、予防と治療の啓発を行っています。その一つとして、建築物を青色にライトアップするイベントを実施します。11月12日(日)～14日(火)のいずれも日没から、小倉城、チャチャタウン小倉(小倉北区砂津三丁目)、小倉駅・黒崎駅周辺で。

※1 IDF DIABETES ATLAS 10th Edition 2022
 ※2 平成28年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

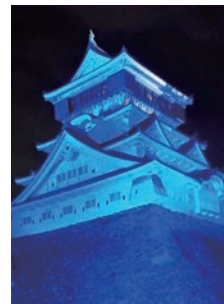
保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

その他の催し

●ブルーライトアップ in 北九州 啓発イベント
 医師によるトークショー、栄養・医療相談など。11月12日(日)14時30分～17時30分、小倉井筒屋クロスロードで。荒天中止。

市民糖尿病教室

小倉第一病院副院長・石井義輝さんによる講演、眼底写真撮影(※)、動脈硬化検査(※)など。11月19日(日)13～16時、小倉第一病院(小倉北区下道津三丁目)で。
 ※は人数制限あり。詳細は☎先へ。



▲小倉城



▲詳細はコチラから

コラム 健康になる技術

「健康な習慣を身に付けたけれど、なかなかできない」と思っていますか？

習慣を変えられないのは、怠け者だからでも意思が弱いからでもありません。人がもつ行動や考え方の特性(癖)が影響しているからです。

例えば…

●レストランで多い量の食事を出されると、目の前の状態に行動を合わせてしまい、量が多いと思っても食べてしまう。

●お酒の飲み過ぎは健康によくないと分かっているにもかかわらず、飲みたい感情が我慢する気持ちを上回り、「健康になる」という遠くのご褒美より、

保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

問 保健福祉局健康推進課

近くの喜びを選んでしまう。タバコを吸う人は「やめたらかえってストレスがたまってよくない」と、自分の行動を正当化してしまう。

このように、健康の習慣づくりは人間の特性上、ハードルがたくさんあり、意志力の力だけでなんとかすることは、意志の強い人でも難しいです。そこで、効率よく達成するための「技(ワザ)」を紹介しましょう。

効率よく達成する「技」とは

① 習慣は、「決意」⇓「行動」⇓「行動の繰り返し」⇓「習慣の形成」という4つのステージを経て身に付くものになります。良い習慣を始めるにも

悪い習慣をやめるにしても「決意すること」が大切です。自分で決めることで、取り組むこと自体が自分への報酬となります。

② 同じような状況(場所・時間)で、繰り返し行動する「習慣」づくりがしやすくなります。すでにやっている習慣に、新しく身に付けたい行動をつだけくつつけるとよいでしょう。また、記録をつけ、行動の振り返りを行うことも効果的です。

林 英恵



公衆衛生学者・パブリックヘルスストラテジスト
 (北九州市アドバイザー)

市制60周年 北九州市 CITY OF KITAKYUSHU みらいつなぐ北九州 60th

北九州市を映画の街に～30年の歩み～

北九州市は、平成元年から全国に先駆けて、映画やテレビドラマなどの撮影の誘致・支援に取り組み、平成12年には、商工会議所や青年会議所などと「北九州フィルム・コミッション」を設立。多くの市民や企業の皆さんなどの協力を得て、昨年度末まで680もの作品の撮影が実現し、本市は「映画の街」として全国に知られるようになりました。

<映画の街を支える3つの力>

- 困難なロケに果敢に挑戦 街中での爆破や空港でのハイジャックシーンなど、国内では不可能とされてきた撮影を実現してきました。
- 魅力的・多彩なロケ地 「雄大な自然」「レトロな建築物」「戦後から続く市場」「工場群」「近代的な都市景観」など、撮影に必要な魅力的な景観が至るところにあります。
- 市民などの熱い応援 エキストラ・ボランティア・企業の皆さんなどの積極的な支援や、交通制限などを伴う撮影も温かく見守っていただく寛容さが撮影を成功させる大きな力となっています。



市制60周年を記念して、北九州市が誕生してからこれまで、市民の皆さんと歩んできた歴史を振り返ります。市制60周年の最新情報はコチラから▶



<北九州市初となる国際映画祭を開催>

本市は30年以上にわたる「映画の街」の取り組みをさらに発展させるため、今年12月に「北九州国際映画祭」を開催します。

本市ゆかりの映画関係者についての企画上映会や、映画制作に関する講演会など多彩な催しをお楽しみください。



▲北九州国際映画祭・アンバサダーのリリー・フランキーさん

国際映画祭の最新情報はコチラから▶



市民文化スポーツ局文化企画課 ☎582・2389

※広告の申し込みは、株式会社エヌ・シー・エー(〒810-0001 北九州市小倉南区) ☎093-5860094 まで。 ※広告内容とは直接関係ありません。