

8月下旬  
予定



# 広報紙に関する アンケート調査を 実施します

本市の広報紙である「広報たがわ」に対する市民のみなさんの意見や要望を受け取り、今後の広報紙のあり方を考えるための調査です。「広報たがわ」をより良いものとするために、ご協力をお願いします。

## 【調査の概要】

- 対象 無作為に選んだ市内在住の満18歳以上の人  
※1,400人を予定しています。
- 方法 郵送でアンケート用紙を配付します。郵送での回答または市ホームページでの回答をお願いします。
- 質問の主な内容  
満足度や読みやすさ、入手方法、発行回数(※)に対する考えなどを質問します。  
※発行回数の見直し  
平成30年度に田川市区長会から「広報紙の配布作業の負担軽減」を求められました。そこで本市は、毎月2回(1日号・15日号)の発行回数を見直すことを検討しています。今後の広報紙のあり方に関わる重要な見直しです。アンケートを通して意見や要望を寄せてください。
- 問い合わせ 市長公室 (☎85-7100)

～発行回数見直しに向けた試み～

## 8月は合併号を 発行しました

月に1回だけ発行する場合を検証するため、8月は1日号・15日号の合併号を発行しました。通常よりページ数を多く設け、主に特集に力を入れて編集。必要な情報を盛り込みながら、市立病院や市ボランティアセンターの広報紙も含んでいます。アンケートに答えるときの参考に、この1冊を活用してください。

## シリーズ 田川市立病院だより

### 糖尿病教室からこんにちは～食事療法の基本～

田川市立病院では、生活習慣病を予防するために糖尿病教室を開いており、ここではその一部を紹介します。今回は、食事療法の基本についてです。

食事療法は、右記の①～③が基本です。②は特に難しいと思われがちですが、日々の食事を工夫するだけで大丈夫です。「主食(ご飯など)」「主菜(肉や魚など)」「副菜(野菜類)」という3つをメニューに盛り込むことで、エネルギー源となる3大栄養素(糖質・たんぱく質・脂質)と、体の調子を整えるビタミン、ミネラルや食物繊維をバランスよく摂ることができます。1皿の料理に「主食と主菜」「主菜と副菜」を組み合わせる方法も効果的です。

③は最近話題となっている「野菜ファースト」がお勧めです。食事の最初に野菜を食べると、食物繊維の効果によって食後の血糖上昇が緩やかになります。ご飯などの主食より先に野菜を1品、時間をかけて食べてお腹を落ち着かせてから、肉や魚などのおかずとご飯を食べる方法は、手軽で続けやすい食事療法のひとつと言えます。健康のために、できることから始めましょう。

●かわいい情報はHPで検索

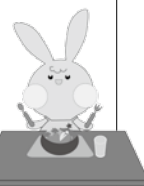
田川市立病院

検索

クリック

#### ～食事療法の基本～

- ① 適正なエネルギー量の食事
- ② 栄養素の組み合わせが良い食事
- ③ 実行可能で長続きできる食事



病院ボランティア募集!

●問い合わせ 田川市立病院 (☎44-2100)