



# くじら山だより

令和 7年 9月号  
NO 253



“くじら山”は「東伏見小学校通学区



ふれあいのまちづくり 住民懇談会」の愛称です

## ◆『気候変動と健康への影響』…… 子ども、高齢者は要注意!!

(東京科学大学/公衆衛生学教授の講演参考)

気象庁は9月1日、今夏(6~8月)の日本平均気温が過去30年の平均値(基準値)を2.36度上回り、**1898年の統計開始以来で最も高かった事を発表**。高温が健康に与える影響について東京科学大学教授は「暑さが健康に与えるメカニズムは「脱水」と「炎症」での説明が可能であり、「脱水」が起きると細胞は正常に働きにくくなり、また高温が続くと酸化ストレスが増えて炎症が起きる。特に子どもと高齢者は気温や湿度の影響を受けやすく、より注意が要る」と。また「猛暑とぜんそくの関連調査では14歳以下の入院リスクは1.33倍になり、特に糖尿病患者は脱水で血糖値が上がり、意識障害に至ることも。気候変動が健康に与える影響は、多岐にわたり深刻化することを覚えてほしい」と。因みに「人類と気候変動レポート2025」(イプソス社)では、日本人の「気候変動における個人の行動意識」は32か国中最下位。教授は「気候変動は生命の危機に向うとの意識をあらゆる人が自覚する事が重要だ」と。

| 暑さで発症リスクが増す疾患 |  |
|---------------|--|
| 疾患名           | 影響   |
| ぜんそく          | 1日の平均気温が上位1%の極端な暑さにさらされると、入院のリスクが1.22倍増。14歳以下は1.33倍に             |
| 川崎病           | 子どもの後天性心疾患で、特に日本で多い。1日の平均気温が30.7度だと、入院リスクが1.33倍増                 |
| 糖尿病           | 1日の平均気温が29.9度なら、のどの渇きや吐き気などの症状がある糖尿病の合併症「ケトアシドーシス」での入院リスクが1.64倍に |
| アナフィラキシー      | 重いアレルギー反応のことで、1日の平均気温が30.7度なら入院リスクが1.49倍に。原因のタイプが食物性の場合に顕著       |

## ◆令和7年秋の全国交通安全運動 (9/21~9/30) 9月以降は夕暮れ時における重大事故が多発 (警視庁 HPより)



### 令和6年における交通事故の特徴



- ・交通事故死亡者数、重傷者数は、共に減少(死亡者数 2,663人、重傷者数 27,285人)
- ・歩行中死亡者数は2年連続で増加 ・携帯電話等の使用による事故の増加
- ・高齢者(75歳以上)交通事故は増加傾向 ・自転車と歩行者との事故件数の増加
- ・飲酒運転による重傷事故が増加

### 令和7年秋の全国交通安全運動での重点事項

- 1、歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
- 2、「ながらスマホ」や飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- 3、自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進
- 4、二輪車の交通事故防止

## ◆『くじら山・防犯パトロール』は、23年間 継続中 ^^

(「くじら山」夜間防犯パトロールの頼もしいメンバーたち)

・「西東京市安全・安心いーなメール」情報。相変わらず、市内の子どもへの公然わいせつ行為や、ストーカー行為、還付金詐欺電話が発生しており注意が必要。

**(9月1日 東伏見3丁目男子中学生が不審者に追いかけられました)**

・【西東京市消防署】からは「救急車ひっ迫アラート」として緊急性がない場合は、公共交通機関や民間救急車等の使用を依頼。



・9月は突発台風・ゲリラ豪雨災害への注意喚起、ストーカー抑止としてパトロールの強化を予定。「笑顔の声掛けで、安全で安心な地域」を目指しています ^^



## ◆田無警察署管内での令和7年(1-7月)での刑法犯発生状況

(警視庁HPより)

令和7年の西東京市内の刑法犯事件の被害届け出件数(1~7月累計)は、689件(前年同期比+134件)です

西東京市内 (689件/+134) 東伏見小・学区 (30件/-3件)

|                      |            |         |
|----------------------|------------|---------|
| 凶悪犯・暴行・脅迫等の粗暴犯(累計)   | 32件(+4)    | 0件(-2)  |
| 空き巣等の侵入窃盗(累計)        | 16件(+8)    | 2件(+2)  |
| 自転車盗・万引きなどの非侵入窃盗(累計) | 509件(+115) | 21件(-3) |
| 詐欺などのその他の犯罪(累計)      | 132件(+7)   | 7件(±0)  |



西東京市全体では、**特に自転車盗難の被害が拡大傾向**にあり、また空き巣、詐欺被害も昨年より増加傾向にあります。

一方、東伏見小学校通学区内では全般的に昨年比減少傾向にありますが、**空き巣被害増えているので注意が必要です。**

## ◆学校での『食育教育』とは？ …… 2005年6月17日『食育基本法』の制定

(東伏見小学校 HP)

「食育基本法」の制定から20年、その背景にはどのような経緯があるのでしょうか？文科省が公開している『学校における食育の推進の必要性』に詳細が記されています。概要は下記のとおりです。

- 一 近年の急速な社会環境の大きな変化で国民生活が多様化し、**健全な食生活が困難**。
  - 一 食生活における栄養の偏り、食習慣の乱れ。特に**子供の食生活の乱れに改善が必至**に。
  - 一 子供への食育は、**子供自身が健やかに生きるための基礎を培う事**を目的としている。
  - 一 食文化の継承、食料自給率の向上、食品ロス改善、**保護者の子供の食生活管理が困難**
- 上記の背景から、学校・家庭・地域が連携して子供の食環境の改善を努めるとのこと。



## ◆来年度設置を目指す『防災庁』の役割とは？

(国際医療福祉大学大学院/石井教授の講演参照)

現在、市内の小中学校27校に「避難所運営協議会」が設置され、行政職員、学校、教職員

地域住民等が、発災時に避難所開設(当区内では、東伏見小学校など)の役割を担います。

しかし大規模災害が起これば、関係者や自治体職員も被災者(東日本大震災、熊本地震、能登半島地震での事例)になる可能性があり、また、これまでの避難所(体育館等)での不衛生な環境改善が困難であったことから、国主導の『防災庁』の設置(来年度中)に至りました。そして今年6月、その役割として『有識者会議の提言』としてまとめられました。これには特に強化すべき事として「スフィア基準を踏まえた避難生活環境の抜本的改善」が盛り込まれました。「スフィア基準」とは、災害被災者が尊厳ある生活を営めるための国際的最低基準を示したものです。やっと日本でも被災者の権利を守るための人道的災害支援が得られると期待されています。今後はスピード感のある対応が求められます。



## ◆ダイエットのコツ…『よくかむだけで、やせやすくなる ^^』 (一般社団法人『ちえぶら』更年期トータルケアインストラクターから)

おなか回りの脂肪がどんどん増えていくけど、「運動」も「食事制限」もしたくないという、かなりの難問に答えるのがトータルケアインストラクター『ちえぶら』の永田代表理事。こんな質問に対して代表は、「そんなあなたには、食事の際に『よくかむこと』をおススメします」と。これは、「よくかむこと」で、次の3つの作用が働くというもの。1つ目は**満腹中枢が刺激**されて食べ過ぎを防ぐ。2つ目は**食事誘発性熱生産**といって**内臓の基礎代謝が上がる**事。3つ目は、内臓脂肪の燃焼を助ける**神経が活性化**し脂肪が燃焼しやすくなると。また、どれくらい噛めばいいのかというと、一口あたり20~30回が理想的。これはムリだ！と思われる方は、一口の量を減らし「しっかり味わおう」とすることがポイントとの事。まずは、少しずつ試してみてもいいでしょうか？



※「くじら山」懇談会は、毎月第2土曜日 午後1時~ 東伏見小学校2階 会議室にて行っています。

地域ボランティアにご興味のある方は、ぜひお越しください ^^

問い合わせ先 「くじら山」東伏見小学校通学区ふれまち住民懇談会

世話人代表 横井 敏昭

事業事務局：社会福祉法人西東京市社会福祉協議会

〒188-0011 西東京市田無町 5-5-12 田無総合福祉センター

Tel：042-497-5180 Fax：042-466-3555

