

糖尿病予防のために生活を見直そう

糖尿病とは、遺伝・高カロリー・高脂肪食・運動不足などが原因で、網膜症・腎症・神経障害といった特有の合併症を引き起こす病気です。自覚症状に乏しく、重い合併症を引き起こすといった特徴があります。

糖尿病にかからない為に次の6項目を実践しましょう。6つ全部が無理な人は、まず3つのことから実践してみましょう。

①体重を減らそう

- ・体重を毎日計る
- ・夕食を軽くして、朝食はしっかり食べる
- ・腹7分目にする

②脂肪をとり過ぎない

- ・油を使う時は計量し、1食に1人あたり小さじ1以下にする
- ・肉は脂身の少ない部位を選ぶ

③運動習慣をつける

- ・毎日軽い運動をする
- ・エスカレーターより階段を選ぶ

④1日5皿以上野菜をたべる

- ・味噌汁を具だくさんにする
- ・野菜の常備菜を作りおきしておく

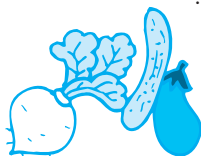
⑤お酒を飲む量を減らす

- ・休肝日を週に2回つくる
- ・周囲に「お医者さんから止められている」と宣言しておく

⑥間食を控える

- ・飲みに行く回数を減らす
- ・夜10時には終了する
- ・お菓子を果物に代える
- ・夕食後の間食はやめる

まずは、『出来ること』から始めてみましょう！



ふれあい会(糖尿病教室)の活動内容

栄養科

ふれあい会では、年5回の活動のうち調理実習を3回行っています。今回は、平成18年度の調理実習の献立や活動について紹介します。

第1回 5月 『手作り弁当』

十五穀米入りご飯・豆腐の土佐焼き・卵焼き・糸寒天中華風サラダ・もやしの梅肉和え・メロン

第2回 7月 『夏バテ防止について』

豚丼・吸物・ゴーヤの塩昆布和え・野菜たっぷりサラダ・メロン

第5回 2月 『バイキング』

- ◎主食…ご飯・芋ご飯・食パン
- ◎主菜…カレー・サバの味噌煮
- ◎汁物…吸物・コンソメスープ
- ◎副菜…ナムル・マヨネーズサラダ
- ◎デザート…いちご・ぼんかん・抹茶ゼリー

◎野菜サラダ

今年度も、昨年度同様に3回の調理実習を計画しています。

ふれあい会では、健康に関心のある方々に参加をいただいて活動を行っています。特に調理実習参加者からも『とても楽しかった』『家でもまた作ってみたい』『普段の調味料の使い方が分かった』などの嬉しい声をいただいております。健康に関心のある方、料理が好きな方は是非ご参加下さい。

なお、和水町立病院では、毎月第2金曜日午前9時30分～11時30分に内科外来前の相談室で無料の栄養相談を行っていますので、お気軽にご相談下さい。



会食のようす



軽自動車税の減免について

身体に障害者のある方または知的障害、精神障害のある方のために使用される軽自動車等で、一定の要件に該当するものについては、納税義務者等の申請により軽自動車税を全額免除します。



減免の対象となる軽自動車等

1. 軽自動車等の所有者（納税義務者）及び台数等

軽自動車等の所有者 (納税義務者)	障害者本人（ただし、障害者が18歳未満の場合と、精神障害者または知的障害者と生計を同一にする方で使用目的が適正な方も対象となります。）
減免の対象となる台数	身体障害者、知的障害者又は精神障害者1人につき1台（自動車、バイク等を含む。）。

2. 軽自動車等の使用目的

障害者本人が運転する場合	使用目的は問いません。
障害者と生計を同一にする方が運転する場合	障害者の通学・通院・通所・生業のために使用する場合
障害者を常時介護する方が運転する場合	障害者の通学・通院・通所・生業のために使用する場合

- ・自動車検査証に自家用と記載されている軽自動車。
- ・構造上専ら身体障害者の利用に供するためのもの
(車検証の車体の形状欄に『車いす移動車』等と記載されているもの)

3. 手続きの際に必要なもの

- ・車検証
- ・身体障害者手帳または精神障害者保健福祉手帳、療育手帳（注意：等級によっては該当しない場合があります）
- ・運転される方の免許証
- ・印鑑

4. 減免申請の受付期間等

5月8日（火）～5月18日（金）までの土日を除く期間において、和水町役場税務住民課または三加和総合支所税務住民課にて受付いたします。