

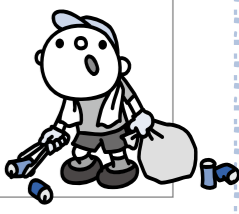
# 暮らしの豆知識

市内には、家庭ごみ・資源物を出す指定集積所が約800カ所あり、決められた収集日に収集運搬業者が回収しています。しかし、分別ルールを守られていない物は回収することができず指定集積所に残されます。これまで、残されたごみについて「なぜ残されたか理由がわからない」といった意見が多く寄せられました。そこで、間違えて出した人がその内容を確認し、正しい方法で出し直すことができるよう、6月から理由を書いた黄色いシールを貼り、お知らせします。自分の出したごみが残されていたら、シールの内容と「出し方の手引き」、「ごみカレンダー」を確認し、正しい方法で出し直してください。

各総合支所内地域支援課または  
穂高総合支所内廃棄物対策課 (TEL82・3131 FAX82・6622)

## 5月29日(日)は環境美化活動の日

市では、「ゴミゼロ」の日に合わせて市内一斉清掃を行います。ごみ拾いは誰にでもできる身近なボランティアです。ご自身の身近な地域、自治会、企業、ボランティア団体などが実施する清掃活動に積極的に参加しましょう。



## ごみの出し方の話

ルール違反のごみ袋に黄色いシールが貼られます

**黄色いシール**

このごみは収集できません  
持ち帰ってください

- 収集日が違います。
- 分別がされていません。取り戻してください。
- 指定袋に入れてください。
- 粗大ごみが入っています。
- 危険物なので、市では収集できません。
- プラスチック製容器包装以外のものが入っています。
- 汚れたプラスチック製容器包装が入っています。

缶やピンを混ぜたから回収されないんだよー

ごめんなさい。間違えました!

6月7日

白安曇野市役所 市民環境部 廃棄物対策課

## Q&A ちょっと教えて! 大気汚染

光化学オキシダントの話

光化学オキシダントって、なあに

**A** 光化学オキシダントは、自動車や工場などから排出される大気汚染物質が太陽の紫外線を受けることでできる刺激性のある物質です。光化学オキシダントの濃度が高くなると空に白いモヤがかかったようになります。この現象を光化学スモッグといい、目やのどの痛みを起すことがあります。

どんな時に発生するの

**A** 春から夏にかけて、気温が高く、日差しが強い、風が弱いなどの条件がそろると、光化学オキシダント発生の基準値に近づき、注意報が発令される可能性が高まります。注意報が発令された場合は、県ではテレビやラジオ、市では防災行政無線などでお知らせします。

警報が発令されたらどうするの

**A** 風向きに配慮して窓を閉め、屋外での激しい運動は控えます。目の痛みを感じる時は、目を洗ったりうがいをしたりしましょう。症状によっては医療機関を受診してください。体に異常を感じた人は左記へお電話ください。

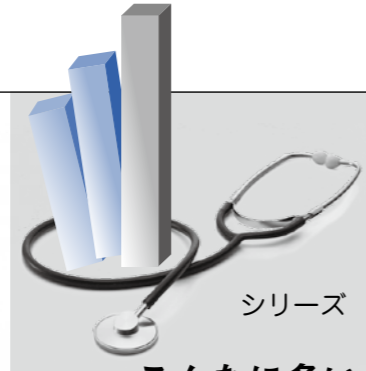
**お問い合わせ・連絡先**

- ▽穂高総合支所内生活環境課環境係 全係  
TEL82・3131 FAX82・6622
- ▽松本地方事務所内環境課  
TEL40・1941
- ▽県環境部水大気環境課  
TEL026・235・7177



## グラフで知る 私たちの健康

# 糖尿病



糖尿病ってどんな病気?

糖尿病は、体の中に取り入れられた栄養がうまく利用されずに血液中の糖分(血糖)が多くなる病気です。血液中の糖分は多すぎると血液中のたんぱく質にくっつきやすくなります。たんぱく質は本来の働きができなくなり、その結果、血管や細胞の働きが阻害され、さまざまな合併症が発症する恐れがあります。糖尿病には1型と2型があり生活習慣病の糖尿病は2型になります。

## こんなに多い 糖尿病予備群 ①

昨年行われた市国保特定健康診査の結果で、3割の人が糖尿病予備群であることがわかりました。このままの状態では、将来は糖尿病の人が増えることが予想されます。市では、糖尿病の原因や検査方法などについて、全11回に渡りシリーズで説明します。

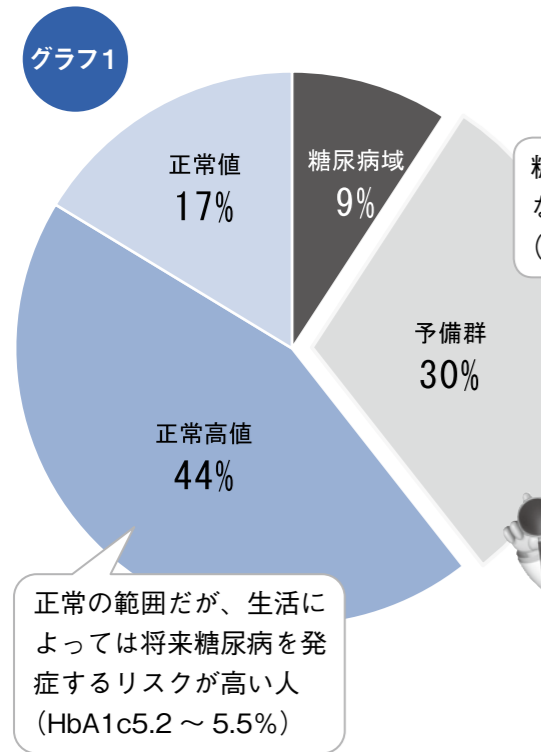
特定健康診査で分かる予備群

グラフ1は、市国民健康保険特定健康診査の糖尿病の指標となる、ヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)の結果です。これによると、糖尿病予備群の人が約3割を占めていることがわかります。

40歳代もご用心!

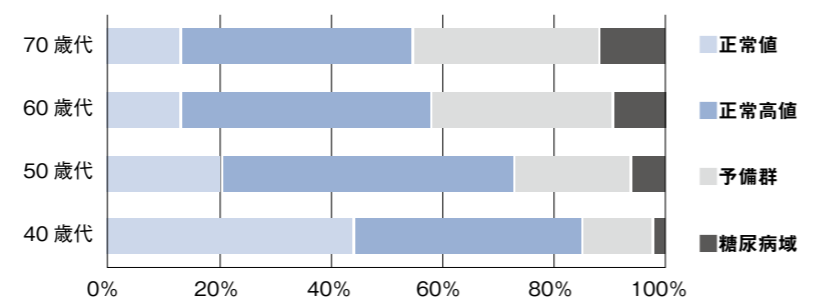
グラフ2は、糖尿病の指標を年代別にみたものです。年代が上がるにつれ、予備群や糖尿病域の人が増えていることがわかります。40歳代でも1割の人が糖尿病予備群でした。糖尿病は自覚症状のない病気です。知らないうちに予備群から本格的な糖尿病へ移行してしまうことがあります。

## 糖尿病の指標 (HbA1c) の結果



参考 日本糖尿病学会編 2010 糖尿病治療ガイド  
数値：平成22年度安曇野市国保特定健康診査

## グラフ2 糖尿病の指標 (HbA1c) の年代別割合



次号では「糖尿病の指標へヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)」について詳しくご説明します。

穂高健康支援センター内健康推進課保健予防担当  
TEL81・0726 FAX81・0703

