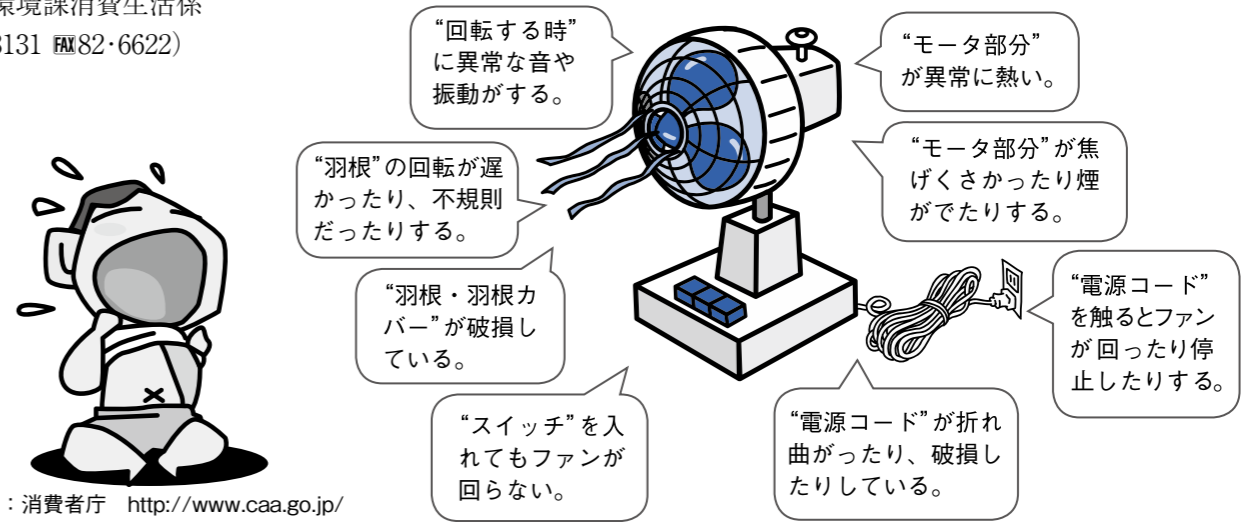


消費生活相談

長年使用している扇風機の発煙・発火に注意して!

節電対策の一つとして「無理の無い範囲でエアコンを消して、扇風機を使いましょう」と呼び掛けられています。一方、消費者庁による事故情報データベースには、平成22年6月以降の1年間に扇風機の発煙・発火・過熱等に関する事故情報や相談情報が51件寄せられていて、そのうち、使用期間が9年以上と長年使用していた製品によるものが23件を占めています。長年使用している扇風機は、熱・湿気・ホコリなどの影響により、内部の部品が劣化し、発煙・発火しやすくなっている恐れがあります。使用する際は機器に異常がないか図を参考に確認・注意をしてください。異常があった場合はすぐに使用を中止し、電源プラグを抜いたうえでメーカーや販売店などに問い合わせるか、適切に廃棄していただきますようお願いいたします。

生活環境課消費生活係
(TEL82・3131 FAX82・6622)



出展：消費者庁 <http://www.caa.go.jp/>

ちょっと教えて! 裁判員裁判のQ&A



Q 裁判員裁判が行われたのはどんな事件?

平成22年12月までに、強盗致傷事件(435人 26.4%)、殺人事件(390人 23.7%)、現住建造物等放火事件(142人 8.6%)などの事件で裁判員裁判が行われました。

Q どれくらいの人数が選ばれたの?

平成22年12月までに選任された裁判員の数は9,511人。補充裁判員の数は3,413人でした。

Q 何日くらい参加するの?

平成22年12月までに判決が言い渡された裁判員裁判の対象となった事件のうち、約7割の事件が4日以内で終了しました。

Q 審理は難しくないの?

審理の内容については、63.7%の参加者が「理解しやすかった」と回答しています。

裁判員を経験された皆さんの声やアンケート結果、裁判員制度に関する統計データなど詳しくは、裁判員制度ウェブサイトに掲載されていますのでご覧ください。
<http://www.sahbanin.courts.go.jp/>

平成21年5月21日のスタートから2年が経過した「裁判員制度」。平成22年12月までに1,648人の被告人に判決が言い渡されました。「裁判員制度」は、私たち一般市民が地方裁判所で行われる刑事事件の裁判に裁判員として参加し、裁判官と一緒に被告人が有罪かどうか、有罪の場合どのような刑にするのかを決める制度として始まったものです。
長野地方裁判所事務局総務課
(TEL026・403・2008 または
安市選挙管理委員会事務局
(TEL1・2000 FAX729266)

表とグラフで知る私たちの健康

糖尿病

シリーズ③

昨年行われた市国保特定健康診査の結果で、約3割の人が糖尿病予備群であることが分かりました。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。

せん。しかし、糖が多くなり過ぎると腎臓は糖を再吸収しきれずに尿に糖が出てきてしまいます。個人差もありますが血糖値が160mg/dl以上になると尿に糖が出ます。尿糖検査は簡単な検査で血糖値を推測することができます。

健康推進課保健予防担当
(TEL81・0726 FAX81・0703)

糖尿病の指標 血糖・糖尿って何?

特 定健康診査で行う糖尿病の検査項目には、ヘモグロビンA1c (HbA1c) の他に血糖と尿糖の検査があります。血糖は、血液中の糖分(ブドウ糖)の量を調べる検査です。血糖値は食事をすると上昇しますが、インスリン(血糖を下げるホルモン)の働きが効率よく作用していると、食後でも140mg/dl以上にはなりません。そして食後3時間もすると、100mg/dl未満になります。

一方、尿糖は尿の中に糖がどのくらいあるかを調べる検査です。糖は体のエネルギーとなる大事なもののなので、余っても腎臓で再吸収され尿の中に出ることはありません。

●血糖(空腹時)検査

判定	値
糖尿病域	126mg/dl 以上
境界域	110 ~ 125mg/dl
正常高値	100 ~ 109mg/dl
正常	100mg/dl 未満

●尿糖検査

判定	値
要精密検査	(+) 以上
要経過観察	(±)
正常	(-)

空腹時の血糖は どうなってるの?

血糖値が下がってくると、肝臓や筋肉に蓄えられている糖や、内臓の周りや皮下にある脂肪を原料にして肝臓でブドウ糖を作って血液中に放出します。そして血糖を70~100mg/dlに維持します。こうして私たちは、お腹が空いている時でも眠っている時でも脳や心臓などを動かすことができます。

旬のタマネギを使った ふんわりとうふハンバーグ

- 材料(4人分) 所要時間 15分
- タマネギ.....1個
 - ニンジン.....1/3本
 - ひき肉.....400g
 - 木綿豆腐1丁(350g)
 - パセリ(みじん切り).....適量
 - 卵.....1個
 - パン粉.....適量
 - 塩こしょう.....少々
 - 牛乳.....適量
 - 油.....適量
 - [付け合わせ]キャベツ、プチトマト、キュウリなど

- 作り方
- ① タマネギ、ニンジンをみじん切りにして炒め、冷ましておく。
 - ② ひき肉・豆腐・良く冷ました①を合わせ入れて練る。さらにみじん切りにしたパセリ・卵・パン粉・牛乳・塩こしょうを入れて良く練る。
 - ③ ②を手にとり、キャッチボールをするように空気を抜く。
 - ④ ③の真ん中にくぼみをつけて、油をひいたフライパンで焦げ目が付くまで焼く。
 - ⑤ 皿に④を盛り付け、好みの野菜を添えれば完成。

健康推進課保健予防担当
(TEL81・0726 FAX81・0703)

「食」ではぐくむ健康で豊かな人づくり わが家の味レシピ④



皆さんは、お家で家族と食べるお気に入りの献立はありますか?市では、楽しく食卓を囲めるような「わが家の自慢料理」を募集しました。特別賞に選ばれた5作品のレシピをシリーズでご紹介します。



ふんわりジュシー! とっても美味しいですよ!

紹介者 中澤 雅さん(明中1)とお母さんのリカさん(明科七貴)