

糖尿病とお金

今回は、糖尿病とお金について考えてみます。日本の糖尿病の医療費は、厚生労働省の資料によると、平成20年は1兆1893億円（前年度に比べて約3割増）でした。下図は1年間にかかる糖尿病医療費のおおまかな金額です。糖尿病の治療は医療保険や高額療養費などの補助制度があるので、医療機関の窓口で支払う金額は図の金額より少なくなります。実際はこのくらいのお金がかかっています。もし、糖尿病が重症化すると、家計に負担を掛けるほか、医療保険の運営に与える影響は大変大きくなります。

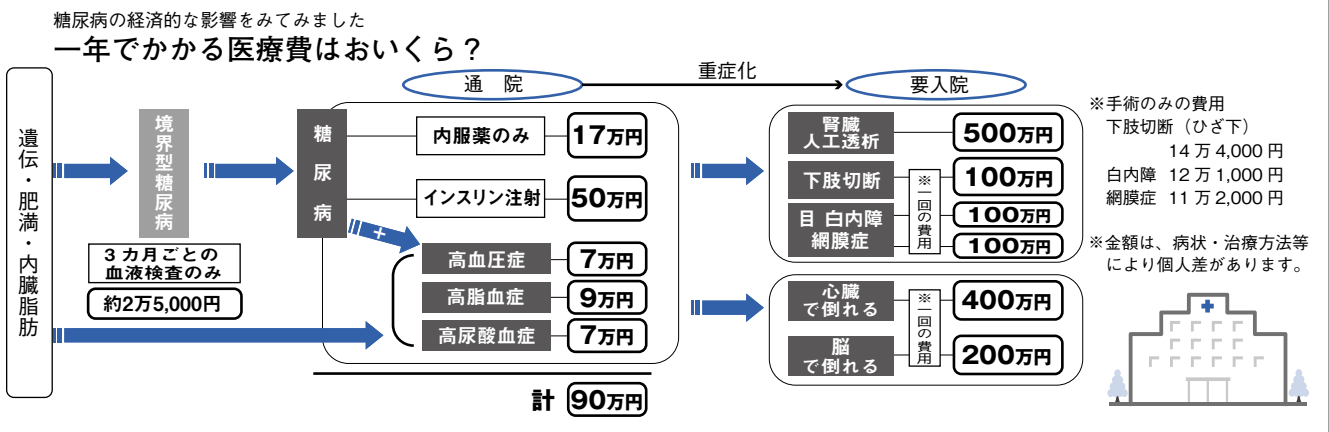
問 健康推進課保健予防担当
TEL 81・0726 FAX 81・0703

表とグラフで知る私たちの健康

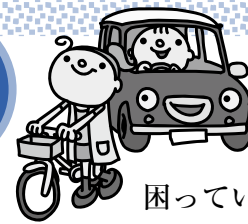
糖尿病

シリーズ ⑤

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。



交通事故の相談



困っている人に適切なアドバイス

交通事故相談所をご利用ください。

県では、交通事故に関する相談所を設置していて、自賠責保険や任意保険の請求手続きなど、専門の相談員が電話や面接により相談に応じています。相談は無料ですので、交通事故でお困りの人は、どなたでもお気軽にご相談ください。相談内容の秘密や個人情報 は堅く守られます。

- 相談日時
月曜日～金曜日（土日・祝日を除く）8:30～17:15
- 相談場所
松本相談所（松本合同庁舎内）TEL 47・7800（代表）

※ご不明な点は、下記ホームページをご覧ください。
長野県交通事故相談所（TEL・FAX 026・235・7175）
<http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/seikatsu/koutuan/jikosotp.htm>
問 徳生活環境課交通防犯係（TEL 82・3131 FAX 82・6622）

暮らしの豆知識

損害賠償の請求は、どのようにすればいいですか
示談は、どのように進めればよいのですか
調停や裁判の費用は、どのようにすればよいのですか

相談事例



過失割合や賠償額は、どのように決まるのですか
治療にかかる費用を、労災保険や社会保険で支払うことはできますか

「安曇野の日」 「食」ではぐくむ健康で豊かな人づくり 学校給食レシピ① みんな給食が大好き～！ 信州産きのこいっぱいカレー

市内の学校給食センターでは、地元の新鮮で安全な食材をふんだんに使用した給食の日「安曇野の日」を実施しています。今回は、堀金学校給食センターの献立で7月に提供された「きのこいっぱいカレー」のレシピを紹介します。

材料（中学生12人分）		所要時間 40分
カレー粉……………	12皿分（安曇野米粉入りカレーも使用）	
豚肉（薄切り）……………	500g ^㉑ ぶなしめじ……………	2パック（200g ^㉑ ）
玉ねぎ……………	中2個（400g ^㉑ ） えのき……………	1パック（100g ^㉑ ）
にんじん……………	中1/2本（100g ^㉑ ） トマト……………	中2個（300g ^㉑ ）
じゃがいも……………	中2個（300g ^㉑ ） サラダ油……………	大さじ1
エリンギ……………	1パック（100g ^㉑ ） 水……………	1100ml（5・1/2カップ）

- 作り方**
- ①：肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは一口大に切る。エリンギは長さを半分にしてから薄切りにする。ぶなしめじは石づきを取り小房に分ける。えのきは根元を落として半分に切る。
 - ②：厚手の鍋にサラダ油を熱し、①のえのき以外の材料を入れためる。
 - ③：②に水、ざく切りにしたトマトを加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで、弱火から中火で約15分煮込む。
 - ④：いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。最後に①のえのきを入れて、ひと煮立ちさせる。
- 問 徳生活環境課保健予防担当（TEL 81・0726 FAX 81・0703）



猫の飼育は室内で
やむを得ず屋外で飼う場合は、必ず不妊手術を受けさせよう。猫と分かるよう首輪と迷子札を付けましょう。

犬の放し飼いは危険です
飼い主は地域の皆さんとより良い関係を保つためにも、周囲に迷惑を掛けないよう、十分に気を付ける必要があります。犬はつないで飼い、散歩中にも必ず引き綱を付けましょう。

フンの放置はやめましょう
フンの放置は地域の皆さんに大変迷惑を掛けます。必ず飼い主が持ち帰り、燃えるゴミとして処理しましょう。オシッコもご近所の玄関先や塀にさせないよう注意しましょう。

野良猫に餌を与えている人へ
猫に餌を与えることは飼い主になるということ。責任を持って迷惑を掛けないよう次のことをしましょう。
・雌猫だけでも避妊し、子猫を増やさないようにする。
・餌を与えた後の片付け、フン・オシッコの始末をする。
・新しい飼い主を探す。

困ったら相談してください
どうしても餌えなくなった犬、または猫の引き取り、正しい動物の飼い方などの相談は、松本保健福祉事務所（TEL 40・1943 FAX 47・9293）へお問い合わせください。

問 徳生活環境課環境保全係
TEL 82・3131 FAX 82・6622

ペットのはなし
9月20日～26日は
動物愛護週間

動物と幸せに暮らすために

