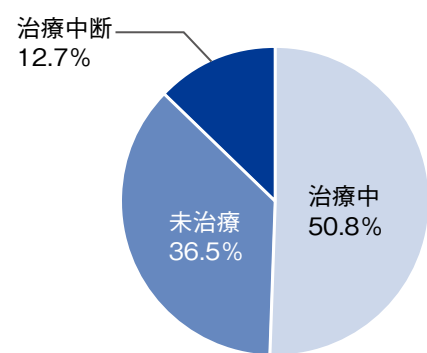


気付かない・気にならない だからこわい糖尿病

糖 尿病は、血管の病気で、血糖値が高くなる状態をいいます。血糖値が高くなる状態が続くと、糖尿病になります。糖尿病は、軽いうちから痛みやかゆくもない病気だからです。血糖値が高い状態を何年か放置すると体のあちこちの臓器に障害がでてきます。中には人工透析が必要になったり、失明するような非常に重い合併症が起きたりする場合もあります。しかし、糖尿病は早期に治療すれば合併症を予防できます。また、軽い場合は生活習慣

これまでに医師から「糖尿病」と言われたことがある人の治療状況



平成 19 年国民・栄養調査

表とグラフで知る私たちの健康

糖尿病

シリーズ ④

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。

の改善で血糖値を下げることできます。

次の症状が自分にあるかどうかチェックしてみてください。

- 目がかすむ
 - めまいがする
 - 胃の調子が悪い
 - 下痢と便秘を繰り返す
 - 冷える、ほてる、異常に汗をかく
 - 物忘れをよくする
 - 疲れていないのに足がつる
 - 足がしびれている、ピリピリする
- これらは、他の原因でもおこりますが、糖尿病により血管や神経がいたむためにおきる症状でもあります。当てはまる項目のある皆さん、血糖値は大丈夫ですか？

健康推進課保健予防担当
(TEL 81・0726 FAX 81・0703)

プラスチック製容器包装 出し方の再確認を！



《以下のものは出せません》

- ポリバケツや洗面器、タッパーなどの商品そのものや、クリーニングの袋などの商品でないものの容器や包装は、もえるごみで出してください。
- プラマークがあっても汚れている物は、もえるごみで出してください。
- 汚れや混入物が確認できないので、レジ袋などで二重袋にしないでください。

※正しい方法で出されていないものは黄色いシールが貼られ 回収されません。出した人が持ち帰り分別し直してください。

暮らしの豆知識

「家庭ごみ・資源物収集カレンダー」の黄色の日は「プラスチック製容器包装」の収集日です。市内の各家庭から出される「プラスチック製容器包装」は、数々の中間処理を経て、倉庫で荷物を載せるために使用するパレットなどに再生されています。しかし、異物が混入していると再生には大きな労力が必要になります。今一度「家庭ごみ・資源物出し方の手引き」を確認するなどして、正しい方法で出してください。

環境部 廃棄物対策課 (TEL 82・3131 FAX 82・6622)
または各総合支所内地域支援課生活環境係

ながのけん リサイクルキャラクター クルるん



食べ残しを減らそうキャンペーン！

県では、生ごみの発生抑制を目的とした「食べ残しを減らそう県民運動」の一環として、特に食べ残しが多い『宴会での食事』について、食べ残しを出さないための呼びかけを行う『宴会たべきりキャンペーン』を実施しています。幹事の皆さんは、宴会の開始時やお開きの前に食べ切りを呼び掛けてください。出席される皆さんも食べ残しの削減にご協力をお願いします。詳しくは県ホームページをご覧ください。

環境部 廃棄物対策課 (TEL 026・235・7181)

「食」ではぐくむ健康で豊かな人づくり

わが家の味レシピ⑤



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。



好きな野菜や肉類・魚貝類とご飯を入れて炊けばおいしく出来ます。

紹介者 大日向菜奈さん（豊南中1）とお母さんの美幸さん（豊科）

家族でおいしいホットプレートドリア

材料（4 人分）	所要時間 40 分
米…………… 3 カップ	水…………… 3 カップ
豚ひき肉…………… 200g	トマトケチャップ …… 大さじ 3
玉ねぎ大…………… 1 / 2 個	ハヤシライスのルー …… 2 かけ
にんじん…………… 1/2 本	枝豆…………… 70 ～ 80 粒
しめじ…………… 100g	とろけるチーズ 150 ～ 200g
塩こしょう…………… 適量	ピーマン …… 1 個
ミニトマト…………… 10 個	

作り方

- ①：米を水洗いし、水気を切っておく。
- ②：ホットプレートでひき肉を炒め、さらに玉ねぎとにんじんのみじん切り、小房に分けたしめじを加え炒め、塩こしょうする。
- ③：②に①を入れ、お米が透きとおるまで炒める。
- ④：③に湯むきしてざく切りにしたミニトマトを入れ、水・トマトケチャップ・ハヤシライスのルーを入れ沸騰させる。
- ⑤：④が沸騰したらフタをして 180℃くらいで 12 ～ 13 分、さらに 100℃で 5 ～ 6 分蒸し焼きにする。
- ⑥：枝豆をゆで、豆を取り出し、⑤と良く混ぜ合わせる。
- ⑦：⑥にチーズを全体にかけ、輪切りにしたピーマンを乗せてフタをして、240℃くらいで 2 ～ 3 分焼き、チーズが溶けたら完成。

健康推進課保健予防担当
(TEL 81・0726 FAX 81・0703)



運転免許証を自主返納した人に 「あづみん」の乗車回数券を交付

市では、高齢者等の交通事故防止対策のひとつとして、自主的に運転免許証のすべてを返納した人に対して、デマンド交通「あづみん」の乗車回数券を交付する運転免許証自主返納支援事業を行っています。

- **対象者** 運転免許証のすべてを自主返納した市民
- **支援内容** 「あづみん」の乗車回数券 9,000 円分を交付（支援は本人のみで 1 回限り）
- **手続方法** 市社会福祉協議会本所、穂高総合支所内生活環境課、各総合支所内地域支援課窓口に備え

「あづみん」の利用方法は

デマンド交通「あづみん」をご利用いただくには事前登録が必要です。どの程度利用するか分からない人も含め、利用する可能性のある人（未就学児も含む）は、あらかじめ登録してください。登録は無料で、随時受け付けています。いただいた個人情報はこの目的以外に使われることはありません。

付けの申請書に必要事項を記入のうえ、運転免許証の返納時に交付される取消通知書の写しを添えて申請してください。（手続きは免許証の自主返納から 1 年以内、申請時には印鑑を持参）

運転免許証の返納手続きは
安曇野警察署 (TEL 72・0110)
運転免許証自主返納支援事業は
生活環境課交通防犯係
(TEL 82・3131 FAX 82・6622)

● **手続方法** 各総合支所内地域支援課または市社会福祉協議会各支所に備え付けの「利用登録票」に必要事項をご記入のうえ、ファクスまたは郵送でお申し込みください。
● **申し込み・問い合わせ**
市社会福祉協議会
(TEL 72・1871 FAX 72・9130)
または受付センター（あづみん）
(専用 FAX 73・1114 TEL 71・1233)

