



こんにちは  
保健師です

保健センター

☎82-5726

# 『増えています糖尿病』

糖尿病は放っておくと合併症を引き起し、命に関わったり、日頃の暮らしに大きなダメージを与える怖い病気です。今月号では年々増え続けている糖尿病について考えてみましょう。

## ここで！ 保健師から問題

Q1 糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度が高くなる病気です。

## 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、食事とった糖質(ブドウ糖)をつまぐエネルギーとして活用できず、血液中のブドウ糖濃度、つまり血糖値が慢性的に高くなる状態をいいます。ブドウ糖を細胞内に取り込んでエネルギーに変えるには、すい臓から分泌されるインスリンが必要で、インスリンの分泌量が減ることや、糖質を上手くエネルギーに変えられなくなります。

## 本当心をいのは合併症

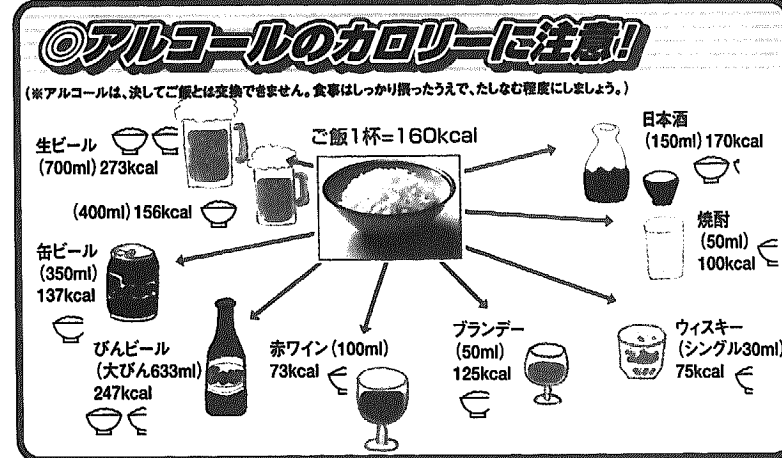
糖尿病が怖いのは、気づかないうちに重い合併症にかかってしまうことです。高血糖状態を放っておくと血管障害、特に毛細血管の障害が起り、さまざまな合併症が重なっていろいろな症状が現れます。主な症状としては、三大合併症といわれるもので、神経障害、網膜症、腎症です。いずれも高血糖によって毛細血管が侵されるものです。

## 糖尿病になりやすい人

それでは、糖尿病になりやすい人とはどんな人なのでしょう。糖尿病は、遺伝と生活習慣に強い影響を受けます。血縁に糖尿病の人がいるとなりにやすい体質を遺伝しているといえます。なりやすい体質によくない生活習慣が加わって発病します。また、年をとるにつれ糖質の代謝力や臓の働きが低下するほど、年齢が高くなるほど高血糖になる人が増えていきます。

## 糖尿病は予防できます

糖尿病を予防するには、バランスのとれた食事、適度な運動、喫煙をひかえる、ストレスをためないようにするといったことが効果的です。また、バランスのとれた食事は、カロリーのとりすぎを防ぎます。カロリーのとりすぎは肥満につながり、血糖値が高くなり、インスリンの負担が大



②:20 ②:10 ②:50の2ノ4

## チャイルドシート購入費 助成受付中!!



村ではチャイルドシートの購入費の一部を補助します。**【対象者】** 村内に在住する就学前の乳幼児のために、チャイルドシートを購入する村内在住の方**【補助額】** 購入費用の2分の1(100円未満の端数は切り捨て)とし、1個につき1万円を限度とします。**【申請に必要なもの】** ①領収書(原本)、品質保証書(コピー可) ②製造元、商品名等が確認できる書類 ③印鑑、口座番号(郵便局以外)のわかる書類  
※中古品(リサイクル品)は対象外です。  
※対象乳幼児1人につき3回を限度とします。

【お問い合わせ】 岩室村福祉保健課 ☎82-5714

## 魔法のタイヤ・消火器・バッテリー収集

あなたのお宅の物置や軒下などに、タイヤ・消火器・バッテリーが邪魔になっていませんか? 公衆衛生推進委員会がお手伝いします。処分にお困りの方は、ぜひこの機会をご利用ください。

- と き: 8月9日(土) 午前8時~10時まで(受付)
- と ころ: 役場職員駐車場
- 収集料金: タイヤ(1本) 500円 消火器(1本) 500円 バッテリー 無料

※収集料金は当日受付で徴収します。

【注意事項】  
※事前に申し込む必要はありません。  
※営業用の大型車などのタイヤは収集できません。  
※砂・泥などで著しく汚れたものは収集できません。

【お問い合わせ】 岩室村公衆衛生推進委員会事務局 (岩室村福祉保健課 生活環境係) ☎82-5714

## 国民年金/年金からの お知らせ

### 保険料の免除

国民年金の保険料は、収入にかかわらず一定です。そこで、保険料の納入が困難な時のために、保険料の免除制度があります。

**法定免除** 障害基礎年金を受けている人や生活保護法に基づく生活扶助を受けている人。該当届を出せば「免除」されます。

**申請免除** 前年の所得が少ないなど経済的な理由やリストラなどで失業したため保険料を納めることが困難な人は、申請して承認を受ければ、免除されます。申請免除には、「全額免除」→保険料の全部(月額13,300円)の免除と、「半額免除」→保険料の半額(月額6,650円)の免除があります。半額免除の承認を受けた期間でも、半額保険料を納付しないときは、未納期間となります。免除の承認期間は、「7月から翌年6月まで」の周期で、申請の前月から(8月中に申請すれば15年7月から)16年6月までの承認になります。 ※申請は毎年必要で、申請には印鑑のほか14年中の所得がわかるもの(申請者本人、配偶者、世帯主すべての分)と失業を理由とする場合は、雇用保険離職票や受給資格者票などの確認資料が必要となります。

**学生納付特例** 学生には、在学中の保険料を後払いできる「学生納付特例制度」があります。対象となるのは、大学、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校などに在学する学生で、学生本人の所得が68万円以下の場合です。学生納付特例の承認期間は、申請の前月から年度末(翌年3月末)までとなります。なお、学生納付特例を受けた期間は、老齢基礎年金を受けるための期間には算入されますが、年金額の計算には入りませんので、就職されたときには「追納」されることをお勧めします。

【お問い合わせ】 三栄社会保険事務所 ☎02966-3222 または岩室村住民課 住民係まで

※免除や学生納付特例の申請は、岩室村住民課住民係(国民年金窓口)で受け付けています。なお、申請免除については、申請者等の所得状況などにより、免除が受けられる場合と受けられない場合がありますので、ご確認ください。