

# お元気ですか 保健相談センター です

## 糖尿病の予防について

### ○糖尿病の方が増えています

平成22年国民健康・栄養調査の結果、糖尿病が疑われる人は、30歳以上の男性で約5人に1人、女性では約10人に1人と推定されています。

### ○なぜ糖尿病になるのか

食事により体内にブドウ糖が入ると、それに応じて膵臓からインスリンの分泌量が増え、ブドウ糖が肝臓や筋肉に取り込まれて、全身の細胞でエネルギーとして利用されます。この「糖のながれ」が正常であれば、血糖が安定します。しかし、インスリンの分泌量が減ったり、働きが低下していると、ブドウ糖が有効に利用されず、血液中にあふれ出てしまい、糖尿病になります。

### ○糖尿病による症状

糖尿病は、初期には自覚症状が現れにくい病気です。進行すると次のような症状が現れます。

- ・頻繁にのどが渇く
- ・トイレに行く回数が増えた
- ・手や足がしびれやすい
- ・なんだか疲れやすいなどです。

このような症状がでてきた時には、糖尿病が進行している可能性があります。また、血糖値が高いまま放置して糖尿病が進行すると、血管や全身の細胞の機能が徐々に障害されて、動脈

硬化、脳梗塞、心筋梗塞、腎臓病などさまざまな合併症が起ります。

### ○糖尿病を予防する生活習慣

①肥満を予防し、適正体重を維持しましょう。内臓の周囲に脂肪がたまるとうインスリンの働きが低下し、血糖値が上がります。

(肥満の指標として、BMIがありま。BMI=体重kg÷身長m÷身長mです。BMIが25以上の場合には肥満のため減量が必要です。正常は、BMI18.5以上25未満です。)

②適度な運動を継続しましょう。呼吸を続けながら行う有酸素運動が効果的です。1日30分程度のウォーキングを行いましょう。30分が大変な方は、10分ずつ3回に分けて行うことから始めましょう。

③ストレスをためないようにしましょう。ストレスは、血糖値を上げる働きがあるホルモンの分泌を高めます。

### ○糖尿病を予防する食生活

①野菜をたっぷり取りましょう。1日350g以上(特に緑黄色野菜は120g以上)をとることを目標にしましょう。毎食、両手1杯の生野菜か片手1杯の温野菜や炒めものが目安です。ただし、野菜炒めは、油の取り過ぎにならないように週3回程度が目安です。

②甘いものや油っぽいものは食

べ過ぎないようにしましょう。

③薄味を心がけましょう。濃い味付けは、ごはんの食べ過ぎにもなり、肥満の原因になります。

④食事は決まった時間に1日3食、よく噛んで食べましょう。特に、寝る2〜3時間前は、食べることを控えましょう。

⑤アルコールは適量を飲みましょう。1日の適量は、ビール500ml(中ビン1本)、ワイン200ml、焼酎O・4・5・6合(80〜100ml)、日本酒140ml程度です。

⑦ながら食いはやめましょう。食べた量が分かりづらくなったり、食べることに集中できないので、満足感がありません。

### ○毎年健診を受けましょう。

4月下旬に「各種健診申込票」をお送りしますので、継続して受診しましょう。

### ○糖尿病予防教室のご案内

■日時：4月24日(木)・5月28日(水) 午前9時30分〜正午

■場所：保健相談センター

■持ち物：運動のできる服装、飲み物(水やお茶)、タオル、室内用運動靴、健診結果(昨年度の健診結果や、医療機関での血液検査結果等)、健康手帳

■申込締切：4月18日(金)まで(要予約)

▼お申し込み、お問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ

## ●4月休日当番医●

	内科		外科		耳鼻科	歯科
6日(日)	西沢医院 (渋川) ☎22-2324	入内島内科医院 (半田) ☎60-7322	高井医院 (渋川) ☎22-0076	森医院 (石原) ☎23-8733	さくら歯科 (吉岡) ☎30-6333	
13日(日)	本沢医院 (石原) ☎23-6411	斉藤医院 (中郷) ☎53-5558	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡) ☎30-5255	川島医院 (渋川) ☎22-2421	たきざわ歯科医院 (吉岡) ☎55-6480	
20日(日)	佐藤医院 (北橘) ☎52-3003	大井内外科クリニック (吉岡) ☎30-5575	加藤整形外科医院 (行幸田) ☎20-1007	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133	こぶな歯科医院 (渋川) ☎22-4939	
27日(日)	岡本内科クリニック (吉岡) ☎20-5353	めぐみこどもクリニック (行幸田) ☎30-2022	西群馬病院 (金井) ☎23-3030		エース歯科 (吉岡) ☎55-1181	
29日(火)	渋川中央病院 (石原) ☎25-1711	塚越クリニック (渋川) ☎60-7700	大滝クリニック (吉岡) ☎30-5800		あかぎ歯科医院 (渋川) ☎20-6522	

\*耳鼻科の診療時間は正午までです。 \*<http://shibukawa.gunma.med.or.jp/i.htm> \*夜間急患診療所(午後7時〜11時、年中無休)☎23-8899

# 暮らしの情報

## 自衛官募集中

「平和」を仕事にしてみませんか？  
 まずはお問い合わせをお待ちしています。  
 自衛隊群馬地方協力本部前橋募集案内所  
 ☎027-233-8960

## 行政相談を開催します

■日時…4月18日(金)  
 午後1時30分～午後4時  
 ■会場…南部コミュニティセンター  
 ■内容…国・県・市町村などの行政に関することについて、相談をお受けします。お気軽にご相談ください

# 知

お知らせ

## 法務省専門職員(人間科学)採用試験について

人事院・法務省では、少年院及び少年鑑別所の職員として非行少年の処遇に携わる「法務教官及び矯正心理専門職」の「法務省専門職員(人間科学)採用試験」の受験者を下記のとおり募集します。 ■受験資格：①昭和59年4月2日～平成5年4月1日生まれの人 ②平成5年4月2日以降生まれの人で次に掲げるもの (1) 大学を卒業した者及び平成27年3月までに大学を卒業する見込みの人並びに人事院がこれらの者と同等の資格があると認める者 (2) 短期大学又は高等専門学校を卒業した者及び平成27年3月までに短期大学又は高等専門学校を卒業する見込みの人並びに人事院がこれらの者と同等の資格があると認める者 ■受験申込期間 ○インターネット申込み(原則) 4月1日(火)～4月14日(月) 受信有効) ○インターネット申込み(持参) 4月1日(火)～4月2日(水) ■申込方法 ○インターネット申込み <http://www.jinkj-shiken.go.jp/juken.html>

クセスして、説明に従って入力  
 ○郵送又は持参 東京矯正管区(〒330-0972) 埼玉県さいたま市中央区新都心合同庁舎2号館13階)に申込書を提出  
 ■第一次試験：6月8日(日) お問い合わせは、榛名女子学園(☎0279-54-3232)へ

## 酒類販売管理協力員募集

スーパー、コンビニエンスストア、酒販店などのお酒を販売している場所では、未成年者飲酒防止のための表示を行うことなどが法律で定められています。関東信越国税局では、買い物などの機会を利用して、お酒の陳列場所の未成年者飲酒防止のための表示状況やお酒の販売価格などを確認し、税務署に連絡していただく「酒類販売管理協力員」を募集します。応募方法等の詳細につきましては、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください

## 日曜緑化講座を開催します

群馬県緑化センターでは、家庭緑化を推進するため、日曜緑化講座を開催します。 ■日時：4月20日(日) 午前10時～正午  
 ■場所：群馬県緑化センター(邑楽町中野3924-1) ■テーマ：「そこ」が知りたい夏野菜の作り方」 ■講師：普及指導員 多々木英男氏 ■定員：先着60名 ■申込：4月7日(月) 午前8時30分から電話による受付を開始 ■費用：無料 ▼お申し込みとお問い合わせは、群馬県緑化センター(☎0276-88-7188)へ

## 国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。しかし、学生の方は、一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。対象となる方は、学校教育法に規定する大学(大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上)である課程)に在学する学生等で、本人の前年所得が一定額以下であることが条件となります。詳しくは、年金事務所までお問い合わせください。 ▼お問い合わせは、渋川年金事務所(☎0279-22-1614)へ

## 学生納付特例申請について

平成25年度において、学生納付特例制度により保険料納付を

猶予されている方で、平成26年度も引き続き在学予定の方に対して、3月下旬に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書を送付します。平成25年度と同じ学校等に在学される方は、このハガキに必要事項を記入し返送すると、平成26年度も学生納付特例の申請ができます。また、平成26年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望される場合は、年金事務所にご連絡ください。 ▼お問い合わせは、渋川年金事務所(☎0279-22-1614)へ

## 「ねりんピック栃木2014」の参加選手募集

高齢者のスポーツ・文化・福祉の祭典「ねりんピック栃木2014」が開催されます。群馬県、群馬県長寿社会づくり財団では、この大会に参加する選手を募集します。

■参加資格：群馬県内在住の、昭和30年4月1日以前に生まれた人。群馬県代表として臨み、大会日程の参加に支障がない人。 ※募集種目、チーム編成参加要件など詳細についてはお問い合わせください。 ■自己負担額：5万円程度(最長3泊4日) ■開催期間：10月4日(土)～7日(火)

■募集種目・会場(13市6町)

スポーツ交流大会		ふれあいスポーツ大会		文化交流会	
卓球	鹿沼市	グラウンド・ゴルフ	矢板市	囲碁	下野市
テニス	栃木市	なぎなた	益子町	将棋	茂木町
ソフトテニス	那須塩原市	太極拳	宇都宮市	健康マーじゃん	宇都宮市
ソフトボール	足利市	ウォークラリー	那須町		
ゲートボール	佐野市	ソフトバレーボール	さくら市		
バタンク	高根沢町	サッカー	宇都宮市・壬生町		
ゴルフ	日光市	水泳	小山市		
マラソン	真岡市	ダンススポーツ	大田原市		
弓道	宇都宮市	ターゲット・バードゴルフ	市貝町		
剣道	小山市	インディアカ	宇都宮市		

▼お問い合わせは、公益財団法人群馬県長寿社会づくり財団(☎027-2250-6511)へ

# しんとう健康ダイヤル24 ☎0120-077-005

24時間・年中無休 通話料・相談料無料

健康相談、医療相談、介護相談、育児相談や医療機関情報を提供します。医療機関を受診すべきか迷ったら、まずは電話でご相談ください。  
※電話番号は必ず非通知設定を解除してご利用ください。

## 役場住民生活課からお知らせです

### 「太陽光発電システム」、「生ごみ処理容器」の補助金制度をご存じですか？

村には住宅用太陽光発電システム設置に対する補助制度、生ごみ処理容器の購入に対する補助制度があります。詳しくは村のホームページをご覧ください。

### 固定資産税課税台帳などを閲覧できます

税務課では、次のとおり平成26年度の土地・家屋価格等縦覧台帳の縦覧および固定資産税課税台帳の閲覧をすることができません。閲覧などの希望者は、印鑑と運転免許証などの身分証明書を持参(代理人については委任状が必要)してください。  
■期間：4月1日(火)～5月30日(金)まで  
▼お問い合わせは、税務課 ☎54-2211 内線162・164へ

### 春季道路愛護のお知らせ

■日時：平成26年4月27日(日)午前8時～  
■内容：側溝清掃・路肩の除草・ゴミ拾い等  
※側溝清掃により発生した土砂は、指定された土砂捨て場に捨ててください。また、ゴミの分別にもご協力をお願いします。  
▼お問い合わせは、建設課 ☎54-2211 内線233へ

### 開発行為には事前協議が必要になります

1,000㎡以上の開発行為を行うおとする者は、榛東村宅地開発委員会への事前協議が必要となります。1,000㎡未満であっても5戸以上の住宅建

請求月	現金納入期限日	口座振替日
4月分	4月30日(水)	4月28日(月)
5月分	5月30日(金)	5月26日(月)
6月分	6月30日(月)	6月26日(木)
7月分	7月31日(木)	7月28日(月)
8月分	8月29日(金)	8月26日(火)
9月分	9月30日(火)	9月26日(金)

### 上下水道課からのお知らせ

平成25年度上半期の上下水道料金の納入期および口座振替日は次のとおりです。口座振替は、再振替ができませんので、残高不足などにならないようにご注意ください。また、期日内納付にご協力ください。▼お問い合わせは、上下水道課 ☎54-2211 内線155へ

### 自転車盗難にご注意を！

群馬県内で自転車盗難が多発しています。その約6割が、鍵を掛けないために被害に遭っています。盗難に遭わないよう、次のことを心掛けましょう。  
■駐輪するときは、短い時間でも必ず鍵を掛けましょう(ワイヤー錠やチェーン錠など複数の鍵を掛けることが有効)。  
■外出先ではもちろん、自宅でも鍵を掛けましょう。  
■防犯登録をすると、盗まれても戻ってくる可能性が高くなるので、必ず自転車店で登録しましょう(有料)。また登録後は登録番号を控えておきましょう。  
▼お問い合わせは、群馬県防犯協会 ☎027-2221-2230、または県庁県民生活課 ☎027-2226-2356へ

### 協会けんぽから保険料率の変更のお知らせです

協会けんぽの健康保険料率については、昨年、健康保険法等が改正されたことを踏まえ、準備金を取り崩すことにより据え置きます。一方、介護保険については、介護給付費が年々増加していることに伴い、介護保険料率については、現行の1・55%を平成26年3月分(4月納付分)から、1・72%へ引き

### まゆクラフトと絹の作品展

繭の丸みや表面の凹凸など、繭の特性を活かして作るまゆクラフト作品を一般公募し、まゆクラフトの魅力を紹介します。  
■期間：4月14日(月)まで ※毎週火曜日閉館  
■時間：午前9時30分～午後5時  
■場所：県立日本絹の里  
■観覧料：一般200円、大学・高校生100円、中学生以下無料  
▼お問い合わせは、日本絹の里 ☎027-360-6300へ

### 高等学校等奨学金奨学生定期一次募集

この奨学金は、経済的理由により修学が著しく困難な高校生などに無利子で貸与するものです。  
■対象：平成26年度に高等学校、特別支援学校高等部、中等教育学校後期課程および専修学校高等課程に在学しており、親権者などが県内に在住し、当事業団が定める採用基準に該当する生徒  
■貸与金額・公立

### 榛東村サポーターをご紹介します

住民税などの代わりに、応援したい自治体に寄付をすることができるふるさと納税。榛東村に寄付をされた方をご紹介します。(カッコ内は現住所地)

- 柴田 英和様(高崎市)…20,000円
- 清水みえ子様(高崎市)…30,000円
- 真下三千男様(静岡県)…20,000円
- 山田 修様(榛東村)…10,000円
- 木暮 公德様(渋川市)…20,000円

高校など：月額1万8千円・私立高校など：月額3万円 ※自宅外通学の場合は、月額5千円が加算されます。 ※平成26年度新入学生は、希望により入学一時金の貸与を受けることができます。(公立高校などは5万円、私立高校などは10万円)  
■貸与期間：正規の最短期間  
■募集人員：100人(選考)  
■申込期間：4月16日(水)～5月15日(木)  
■申込方法：所定の申込用紙を提出  
■申込用紙配布場所：在学している学校  
▼お問い合わせは、在学している学校、または群馬県教育文化事業団 ☎027-243-0411へ

# 広報カレンダー 4月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
		障害者なんでも相談室 AM10:00 ささえの家		アイアイ AM10:30 保健相談センター	エアロピクス AM10:00 保健相談センター 農地・農業者年金相談 PM1:30 役場302会議室	
6	7	8	9	10	11	12
はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 榛東南・北小学校入学式 AM10:30 各小学校 榛東中学校入学式 PM1:30 中学校 健康相談 PM1:30 保健相談センター	榛東南・北幼稚園入園式 AM10:00 各幼稚園 障害者なんでも相談室 AM10:00 ささえの家		持ち寄り手芸の会 AM9:30 耳飾り館 すくすく教室(母乳相談) AM9:30 保健相談センター すくすく教室(リトミック) AM10:45 保健相談センター		心配ごと相談 PM1:30 ささえの家	
13	14	15	16	17	18	19
はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 健康相談 PM1:30 保健相談センター	障害者なんでも相談室 AM10:00 ささえの家	榛東村慰霊祭 AM9:30 榛東村英霊廟 人権相談日 PM1:30 集集センター			3歳児健診 PM1:00 保健相談センター 行政相談 PM1:30 南部コミセン	
20	21	22	23	24	25	26
はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 健康相談 PM1:30 保健相談センター	障害者なんでも相談室 AM10:00 ささえの家 2歳児健診 PM1:00 保健相談センター				無料法律相談 PM1:30 ささえの家	
27	28	29	30	1	2	3
春季道路愛護 AM8:00 日曜納税窓口 AM8:30 役場税務課	はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 健康相談 PM1:30 保健相談センター 手話通訳設置 PM3:00 役場子育て・長寿支援課	昭和の日	乳児健診 PM1:00 保健相談センター			

## 【有料広告欄】

**いちご直売**  
2013年  
知事賞受賞  
12月～5月シーズン中無休  
自衛隊正門を南へ400m  
榛東村広馬場2483 ☎0279-55-0127  
<http://sbminami.blog.fc2.com/>

**ストロベリー**  
**みなみ**

榛東村住宅リフォーム補助金制度  
**当社は補助金対象工事店です!**  
新築・リフォーム・不動産・太陽光発電・土木・上下水道・ガラス・カギ  
(本店)榛東村広馬場2207-1 (高崎支店)高崎市中泉町640-9  
**ぐん.せい建商(株)**  
☎0120-266-110 <http://www.gunsei.com>  
ぐんせい

 **はぎわら歯科医院**  
●診療時間：AM9:00～PM12:00、PM2:30～PM8:00 (土曜 PM6:00まで)  
●休診日：木・日曜・祝祭日 ※祝祭日のある木曜は午前中のみ診療します。  
金古小学校前歩道橋北へ700m ☎027-360-6677  
高崎市金古町2143-4 <http://www.takahokai.or.jp>

  
**お気軽にご相談して下さい。**  
診療時間／AM8:30～PM12:00  
PM2:30～PM 7:00  
休診日／日曜日・祝祭日・水曜日 (祝日のある週は水曜診療日)  
榛東村新井1223-1 ☎0279-25-8820

**AOBA DENTAL CLINIC**  
あおば歯科医院

長期優良住宅から介護リフォーム、網戸・畳交換まで  
**(有)羽鳥製材所**  
TEL.0279-54-5142  
北群馬郡榛東村山子田1439-1 URL <http://www.hatori-woody.co.jp>  
モデルハウス ぐんまの木の家「こもれび」 北群馬郡榛東村新井3252-5

自然酵母・無添加  
**地球屋パン工房**  
Bakery & Cafe  
**100円券**  
この広告をお持ちいただいたお客様  
お買い上げ金額から100円割引!!  
※地球屋様名およびパン工房でご利用になります。◎お一人様1回有効  
〒370-3505 群馬県北群馬郡榛東村上野原1-1  
地球屋様名 ☎0120-198867 パン工房 ☎0279-70-8000  
[www.chikyuya.co.jp](http://www.chikyuya.co.jp)