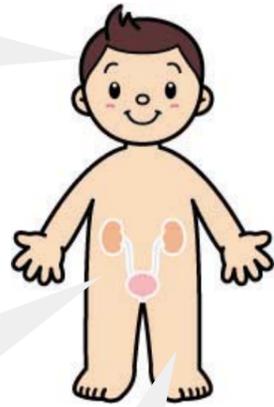


血糖値が高いと血管が傷ついています！  
こんなにかわい糖尿病の合併症



脳卒中(脳の血管の動脈硬化が進行し血管が破れたり血塊がつまる)・**糖尿病性網膜症**(眼球の細い血管が傷ついて眼底出血を起こす)・**歯周病**(歯茎が出血したり、歯周組織がもろくなり歯が抜けてしまう)

心筋梗塞・狭心症(心血管の動脈硬化が進行し血の塊がつまったり血流が悪くなる)・**糖尿病性腎症**(腎臓の細血管が傷ついて目づまりを起こし尿がうまく過されず)・肺炎・皮膚炎(免疫機能が低下して感染症や炎症が起こりやすくなる)

**糖尿病性神経障害**(神経信号がうまく伝わらず手足に痺れや痛みがでる。足の感覚が鈍くなるとちょっとした傷から壊死を起こしやすい)・**閉塞性動脈硬化症**(足の血管の動脈硬化が進行し血流が悪くなり歩行困難になる)

糖尿病の3大合併症

毎年の健診結果は、きちんと目を通していませんか？  
血糖の状態をあらわすHbA1cが6.5を超えると、合併症の危険があります。きちんと医療機関を受診して、生活習慣を見直しましょう。

問い合わせ 健康課 73・3014



肺炎球菌予防接種のお知らせ

肺炎球菌予防接種費用の一部を補助しています。予防接種を希望する人は、健康課までご連絡ください。後日、予診票を送付します。

なお、前回の肺炎球菌予防接種から5年以上が経過し、接種が可能と医師が判断した人は、再接種ができるようになります。再接種を希望する人は、まずは主治医にご相談ください。

対象

- ・市内に住民票があり、満75歳以上で、肺炎球菌予防接種を受けていない人
- ・前回の接種から5年以上が経過し、再接種が可能と医師が判断した人

接種医療機関

三豊市・観音寺市内の指定医療機関

自己負担金

4,500円

問い合わせ 健康課 73・3014

健康長寿応援

もっと身近に  
成年後見制度を利用  
しましょう!!



成年後見制度は、認知症や知的障害、精神障害などで、判断能力が不十分な人の権利や財産を法的に守る制度です。

「物忘れが多くなり自分でお金の管理ができなくなってきた」「訪問販売等で高額な商品を購入するなど、悪質商法にだまされそうで心配」「医療や介護サービスを受ける手続きが自分でできなくなった」「子どもがおらず、認知症になった時などの財産管理が不安」このような事でお困りの時は、成年後見制度の利用を考えてみましょう。

問い合わせ 地域包括支援センター(介護保険課内) 73・3017

後期高齢者医療制度

◎年度途中で後期高齢者医療制度に加入される人の、被保険者証の資格取得日は?

新たに75歳になる人 誕生日  
転入 転入により住所を定めた日  
生活保護の停止または廃止 停止または廃止となった日  
障害認定 認定を受けた日(申請が必要です)  
に該当する人の被保険者証は、誕生日の前月中旬に香川県後期高齢者医療広域連合から特定記録郵便で送付されます。郵送された被保険者証は誕生日から使ってください。  
から に該当する人の被保険者証は、後日送付となる場合があります。

◎年度途中で後期高齢者医療制度に加入(異動)される人の保険料は?

納付書または口座振替により納めていただきます(普通徴収)。また、保険料額は資格取得日を含む月から月割りで算定します。  
特別徴収の条件を満たす人は、資格を取得してから一定の期間が経過した後に普通徴収から特別徴収に切り替わることになりますが、申し出により口座振替で納付することも可能です。  
通知時期  
資格取得日を含む月の翌々月の月上旬(ただし、4月に加入(異動)された人は、7月の通知になります)  
通知書

◎保険料額決定通知書・保険料納入通知書が税務課から送付されます。

問い合わせ 健康課 73・3014 税務課 73・3006  
県後期高齢者医療広域連合事務局 087(811)1866

介護保険料の納め忘れはありませんか?

介護保険でサービスを利用するとき、利用者は、かかった費用の1割を負担するだけで、後の9割は介護保険から給付されます。

納付期限から1年以上介護保険料を納めていない人は、滞納期間に応じて、次のような保険給付を制限されますのでご注意ください。

第1号被保険者の場合

1年以上滞納すると、介護サービスの利用者負担は1割から10割になり、9割分は後で市から払い戻しを受けるための申請が必要になります。(保険給付の償還払い)  
1年6カ月以上滞納すると、利用者負担は全額自己負担になり、申請しても9割分が払い戻しされなくなります(保険給付の一時差し止め)。保険給付が一時差し止めになっても保険料を納付しない場合には、差し止められた保険給付額が滞納保険料にあてられることとなります。

2年以上滞納すると、保険料未納期間に応じて、利用者負担額が1割から3割に引き上げられます。また、高額介護サービス費、1割の利用者負担が高額になり、一定額を超えた場合に支給される費用)の支給が受けられなくなります。  
滞納が2年以上続くと、介護保険料を遡って納めることができなくなります。

第2号被保険者(40~64歳)の場合

加入している医療保険の保険料(税)と合わせて介護保険料を納めますが、医療保険保険料を滞納している場合にも、保険給付が償還払いになるとともに、保険給付の全部または一部が一時差し止めになる場合があります。

保険料の問い合わせ 税務課 73・3006  
制度の問い合わせ 介護保険課 73・3017

材料(4人分)

- ・牛肉ミンチ 150g
- ・玉ねぎ 2個
- ・人参 1/2本
- ・ピーマン 2個
- ・にんにく 1/2片
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・薄力粉 小さじ2
- ・カレー粉 小さじ1
- ・市販のカレールウ 20g
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・ウスターソース 大さじ1
- ・赤ワイン 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 適宜
- ・フルーツチャツネ 小さじ1
- ・ひよこまめ(ゆで) 70g

作り方 玉ねぎ、人参、ピーマンは粗いみじん切り、にんにくはみじん切り。

薄力粉とカレー粉は合わせておく。市販のカレールウは刻む。にんにくを炒める。香りがでたら肉から順に炒めていく。薄力粉とカレー粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。ルウ、ケチャップ、ソース、赤ワインを加える。全体がなじんだら、コンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。チャツネ、ひよこまめを加えて軽く加熱したら、完成!



三豊中学校



授業中、給食場から漂ってくる香り。三豊中学校は、給食場が敷地内にあり、給食を実施し食育を進めていくうえで、子どもたちにとって恵まれた環境といえます。

三豊中学校では、給食参観・試食会を毎年開催しています。参加希望者が多く、2回に分けて開催しなければならないほどです。試食会では、リクエスト献立の人気メニューや旬の野菜を多く使った献立を実施しています。給食時間の子どもの様子や、家庭での食事のあり方を話し合い、情報交換の場となっています。

今回は、昨年度の試食会で実施し子どもたちからのリクエスト献立に必ず入っている「三中のキーマカレー」を紹介します。ぜひ、ナンと一緒に食べてみてください。

新学期が始まり、1カ月余りがたちました。児童生徒の皆さんは、新しい環境にも慣れ充実した学校生活を送っていることと思います。  
今月は育成センターの場所や業務内容について改めてお知らせします。場所は、豊中庁舎、4階にあります。センター業務の内容は、大きく分けると3分野です。

少年育成センター

- 一般用 62-1115
- 少年相談 62-1116



白ポスト

健全な環境を保つ浄化活動(白ポストでの有害図書等の回収、落書きや放置自転車の防止。未成年者への非行防止啓発等)

安全安心活動

- ・三豊市安全安心パトロール(通称グリーンパトロール)
- ・子ども「SOSの家」等
- ・子ども見守り隊

子どもたちが健全で明るく育つため、補導活動・環境浄化活動・安全安心活動を中心に、少年育成センターの事業には大勢の市民ボランティアの皆さんからご支援・ご協力をいただいています。子どもたちの健全育成に結びつけるためには皆さんの協力なしでは十分機能しません。今後ともご協力ご支援をお願いします。

友だちもたくさんでき、学校生活を楽しんでいる中に、子どもたちは些細なことでも友人との問題が起こることも考えられます。このような時、育成センターに相談するのも一つの方法です。気軽に相談をしてくださいます。専門の相談員が相談にあたります。

少年相談コーナー  
心子救  
相談電話 62-1116