



消費生活相談窓口です

はい！
こちら

ニセ電話詐欺被害防止クイズ

※次のクイズに、○か×で答えてください。

- 問題① 外国通貨や社債、未公開株など特定の商品の購入を勧める会社を名乗る者から電話で、「必ずもうかる。特定の者しか購入できない」と言われたら、すぐに乗った方がよい。
- 問題② 公的機関を名乗る者から、「あなたの名義が使われている。名義貸しは違法だ。捕まりたくなかったら示談金を準備しなければならぬ」と言われたら、現金を支払った方がよい。
- 問題③ 「レターパック」「ゆうパック」や「宅配便」で現金を送ってもよい。
- 問題④ 犯人が、直接、自宅まで現金を受け取りに来ることがある。
- 問題⑤ だまされたいためには、留守番電話が効果的である。
- 問題⑥ 知らない人から「あなたの情報が漏れている。削除するには現金が必要だ」と言われたら、家族や知人に相談する。
- 問題⑦ 「自分は絶対にだまされない」と思っていたらだまされない。

全問正解しましたか？不安に感じたら一人で判断せずにご家族やご近所へ相談したり、宇美町消費生活相談窓口へ相談してください。

※クイズの答えはこのページにあります。

宇美町消費生活
相談窓口開設日
月曜日と木曜日 ※祝祭日を除く
10時～12時15分、13時～15時30分
0934-222500

Health letter けんこうだより 町から保健に関する情報をお知らせします。

からだノート 第4回 インスリンは健康づくりの要です①～血糖値とインスリン～

人間のからだにとって最も重要なエネルギーは糖です。食事などによって吸収された糖は血液中に入り、全身の細胞に取り込まれます。この、全身の細胞に取り込まれるときに必要なのがインスリンです。

インスリンとは膵臓から分泌されるホルモンです。インスリンはいくつもあるホルモンの中で唯一、血糖を下げる作用をもっています。

一日の血糖が70～140mg/dl程度の範囲内で調整されているのはなぜでしょう。

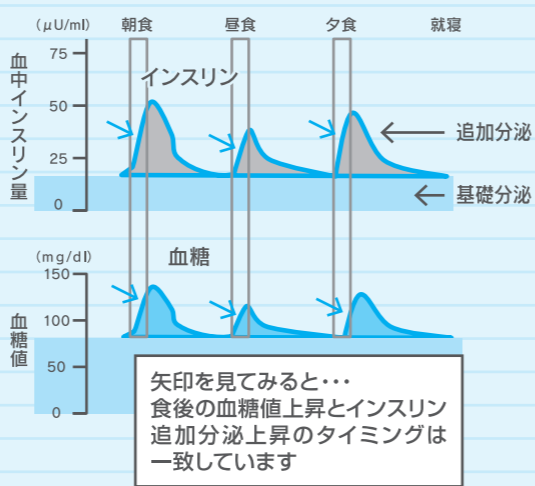
人間のからだは寝ているときでも、一定量のエネルギーを消費しています。そのため、インスリンと血糖を上げるホルモン(=インスリン拮抗ホルモン)とのバランスによって血糖値を70mg/dl以下にならないように調整しています。このときのインスリン分泌を基礎分泌といいます。

食事により急激な血糖の上昇(140mg/dl程度)が起こったときは、基礎分泌に加えて瞬時にインスリンの分泌が追加され(追加分泌)、全身の細胞への取り込みが促進します(図1)。その結果、食事2時間後には血糖値は空腹時程度に下がります。

反対に、運動後や空腹時からだの中で糖が不足するとインスリンの分泌は抑えられ、肝臓などに蓄えておいたグリコーゲンなどを分解して糖に戻し、血液中に放出します。

このように、血液中の血糖は、インスリンとインスリン拮抗ホルモンにより一定範囲内に保たれています。

〈図1〉健常者の血中インスリンと血糖値の変動パターン



高齢者肺炎球菌(23価)の定期予防接種が実施されています

平成26年度(平成27年3月31日まで)は以下の方が対象となります。接種をご希望の方は、予防効果や副反応などについて十分に理解したうえで接種をお願いします。

①	65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生
	70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生
	75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生
	80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生
	85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生
	90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生
	95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日生
	100歳	大正3年4月2日～大正4年4月1日生
	101歳以上	大正3年4月1日以前の生まれの方

②60歳から65歳未満の方で、身体障害者手帳1級程度の心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害のある方、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害をお持ちの方

自己負担金 4,000円(生活保護受給中の方は診療依頼書等を提出していただき、確認できれば自己負担金はありません)

接種回数 1回

【注意事項】この予防接種はB類疾病(個人の発病及びその重症化を予防し、併せてその集団でのまん延の予防を目的とする)の予防接種です。ご本人が接種を希望される場合に予防接種を行うもので、義務ではありません。また、すでに任意接種として23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は、定期接種の対象となりません。

実施医療機関…おかべ小児科クリニック、岡部病院、おがわクリニック、加来循環器科内科医院、粕屋南病院、楠原医院、神武医院、中西内科クリニック、古川整形外科医院、山崎産婦人科小児科医院

※町外での接種は手続きが必要な場合がありますので、接種前に医療機関または健康づくり推進室にお問い合わせください。

問い合わせ [健康福祉課 健康づくり推進室] TEL 933-0777



リサイクル情報

不要品を有効に活用して、資源の節約とごみの減量に取り組みましょう！

ゆずってください

- ◎ 高圧洗浄機
- ◎ サークキュレーター
- ◎ 園芸用支柱(2mくらいのもの)
- ◎ 三輪車(2歳児が使用できるもの)
- ◎ 自転車用チャイルドシート
- ◎ 三葉幼稚園の女児用(110～120cm)制服・かばん・体操着・帽子など
- ◎ 婦人用三輪自転車
- ◎ チャイルドシート(汚れ、痛みが少ないもの)
- ◎ ベビーベッド(汚れ、痛みが少ないもの)
- ◎ 三葉幼稚園の女児用(120cm)制服・かばん・体操着・帽子など
- ◎ 三葉幼稚園の制服

【申し込みできる方】

町内在住者

(営利目的の方や団体を除く)

不要品の譲受け及び譲渡については、『不要品譲受け・譲渡希望申込書』に必要事項を記入の上、環境課窓口、ファクス又は郵送にてお申し込みください。申込書は、宇美町のホームページからダウンロードできます。

なお、「ゆずります」の品の譲受けについては、申込者多数の場合は11月28日(金)締切り後に抽選を行い、12月1日(月)に当選者に対してのみ電話で連絡します。

宇美町 いきいきリサイクル

検索

問い合わせ 環境課 環境衛生係 TEL 934-222500 FAX 933-7502

クイズの答え…①：×(必ずもうかる話はありません。このような甘い話は詐欺ですので、絶対に信用せず、警察やご家族に相談してください) ②：×(「名義貸しは違法だ」と言ってトラブル解決名目でお金を請求する手口があります。絶対に応じてはいけません) ③：×(法律等の規制により、ゆうパック等でお金を送ることは出来ません。このような時は、詐欺を疑ってください) ④：○(現金の振込を要求せずに、犯人が直接、自宅までお金を取りに来る手口があります) ⑤：○ ⑥：○ ⑦：×(いつ自分にもニセ電話がかかってくるかわかりません。日頃から防犯意識を持っておきましょう)