



広報

しょうわ

8月号

青空と緑と産業の町
Public Relations Showa Town
町の鳥=ひばり 町の花=れんげ 町の木=乙女椿

August.2010
No.394

まちの動き

7月1日現在

人口	17,095人 (+31)
男	8,802人 (+16)
女	8,293人 (+15)
世帯数	6,931戸 (+13)

ここは、住みよいまち、昭和町
 ここで生まれ、ここで育ち、ここで暮らす
 ここで輪になる子どもたち
 昭和で和になる子どもたち
 すくすく育ってね！

CONTENTS 目次

- 交通死亡事故ゼロ 900日達成 (P2)
- 防災訓練に参加しよう (P4)
- 図書館だより No.3 (P8)
- 4コマ漫画 昭和のいちごさん (P19)



交通死亡事故

ゼロ

900日達成!!

昭和町では、平成22年6月11日をもって交通死亡事故抑止900日を達成しました。6月14日(月)、役場2階別棟会議室において「感謝状贈呈式」が行われ、山梨県警察本部から町を代表して角野幹男町長に感謝状が手渡されました。



感謝状贈呈式

6月14日に行われた「感謝状贈呈式」には、山梨県警察本部青木交通部長や南甲府警察署中澤署長のほか警察関係者が出席し、町からは南甲府交通安全協会石原副会長や黒倉支部長、交通安全母の会名執会長、南甲府安全運転管理者協議会田中副会長、井口教育長、町幹部など約30名が出席しました。式では、角野町長が「これからも、悲しい交通死亡事故が起きないように「安全・安心」なまちづくりを、行政として全力で取り組んでいきたい」とあいさつし、決意を新たにしました。



交通量の多い地区での900日達成

本町は、交通網が非常に発達した街であり、周囲に中央自動車道、国道20号(甲府バイパス)、アルプス通りおよび甲斐・中央線が配置され、町中央部には昭和バイパス(東西)と昭和玉穂線(南北)が走っています。



交通安全に町民の高い意識

町には2名の専門交通指導員が在籍しており、日頃から保育園や小学校を訪問し「自転車教室・交通安全教室・保護者向け旗振り講習会」を行っています。また、高齢者に対しても交通安全指導や、訪問指導を実施しております。

地域では「交通安全協会」をはじめ「民生・児童委員」や「いきがいくクラブ」、「学校の保護者」等が通学路に立ち、登下校時には率先して街頭指導を行っています。このように地域のボランティアのみならず、地道な活動が大きな力となり、今回の結果に繋がりました。



めざせ1000日!

地域のみなさんの努力のおかげです



交通事故ゼロ千日に向けて



南甲府交通安全協会 昭和支部 支部長 黒倉昭榮

昭和町は、平成22年6月11日で交通事故による死者数ゼロの日が、連続900日間となり、6月14日に山梨県警察本部より表彰されました。

昭和町は、南甲府警察署管内にあり、中央道甲府昭和インター、国道20号線、昭和バイパス、甲府市川三郷線等の幹線道路が縦横に走り、甲府市や企業への通勤、通学、ショッピングセンター利用者等、交通量が県下でも一番激しい地域であります。

県内における交通事故件数については、南甲府署管内の事故件数が占める割合は高く、特に昭和町内の事故発生件数が、県全体の件数に対して大きく影響を及ぼしています。

このような状況下での、交通事故死者ゼロが長期間継続していることは、特筆されるものと思います。

南甲府交通安全昭和支部では、年間を通して交通安全に対しての啓発活動を実施しております。春、夏、秋、年末の交通安全運動への協力、小学校の自転車教

室への協力、カーブミラーの清掃、危険箇所の点検、昭和町ふれあい祭り駐車場の整理等を行っています。全国交通安全週間では、南甲府警察署の指導のもと、角野町長、企画財政課、町議会議員、交通安全母の会、交通安全管理者協議会の皆様と協力して、ドライバーへの飲酒運転の厳禁、全席シートベルト着用、チャイルドシートベルトの着脱の携帯電話使用禁止の呼びかけなど、街頭指導による安全運転の啓発活動を実施しております。

来春には、町内に大型ショッピングセンターのオープンが予定されています。多数の店舗が出店予想され、近隣市町村からの車の利用者増加や、先に開通した中央市内の環状線からの車の流入が見込まれ、益々交通量の増加が予想されます。

高齢者や子供、自転車の事故が多く発生しています。こうした状況の中で、家庭、地域、職場内で交通法規を遵守し交通安全についての話し合いを行い、一件でも事故が減少するような環境づくりをお願いします。

更なる交通事故死者ゼロが1,000日、1,500日と継続するように、関係各団体と協力しながら、微力ではありますが活動を行って参りたいと思います。

春の全国交通安全運動

実施期間
4月6日～4月15日

夏の交通事故防止県民運動

実施期間
7月21日～8月20日

秋の全国交通安全運動

実施期間
9月21日～9月30日

900日までのあゆみ

- 平成19年12月23日 死亡事故
- 平成21年5月17日 500日
- 平成22年6月11日 900日
- 平成22年9月19日 1000日

Message

安全・安心なまちづくり 防災訓練に参加しよう



私たちの住んでいる昭和町は、東海地震の『地震防災対策強化地域』に指定されており、東海地震が発生すると、震度6弱以上と想定されています。いつ起こるかわからない災害。「いざという時のための備え」はできていますか。もし、災害が起きても備えがあれば被害は軽減できます。身の回りをもう一度確認し、災害に備えましょう。



自主防災組織とは

大規模な災害が発生した時は、建物の倒壊や火災などが同時に多発的に発生するほか、電話や電気、道路といったライフラインが寸断され、行政や消防署などによる救助活動だけでは、即座の対応が困難です。このような中では、災害発生後の一定期間、地域住民の一人ひとりが「自分たちの命と地域は自分たちで守る」ことが必要で、そのためには、地域単位の自主的な活動が求められます。これらの役割を担う組織を「自主防災組織」と言います。

自主防災組織の役割

地域の自主防災組織は、各区などの町民で結成される、いちばん身近な防災組織です。その役割は、災害が発生したときに町民が協力し合って、いち早く負傷者の救出・救護や火災の初期消火活動を行うなど、被害を最小限に食い止めて、自分たちのまちを守ることです。

防災訓練当日の朝

例年、防災訓練当日の朝、訓練として町防炎行政無線により「警戒宣言」(45秒間のサイレン2回)および「地震発生」(1分間のサイレン)のサイレン吹鳴を行なっております。防災行政無線および各区の放送施設から各種の情報を次の時間に放送いたします。みなさまのご理解とご協力をお願いします。

今年の防災訓練は8月29日(日)に実施します

各区防災訓練実施予定場所

地区名	訓練場所	備考
西条一区	公会堂	若宮神社
西条二区	第1公会堂	義清神社
清水新居区	ふれあい広場	公民館横
西条新田区	公会堂	
押越区	公会堂ほか	
河東中島区	公会堂	熊野神社
紙漉阿原区	公会堂	
築地新居区	公会堂	
飯喰区	集落センター	熊野神社
河西区	諏訪神社	
上河東区	公会堂	
上河東二区	集会所前広場	

サイレン予定

- 午前8時00分 東海地震注意情報
- 午前9時00分 警戒宣言(45秒間のサイレンが2回)
- 午前9時30分頃 地震発生(1分間のサイレンの吹鳴)
- 地震発生後 各地区避難誘導放送

平成23年5月31日までに設置義務化

住宅用火災警報器を設置しましょう!

住宅用火災警報器の設置が義務化されました。

●住宅用火災警報器が必要な理由

住宅火災の死者は、就寝時における逃げ遅れが6割を占めています。こうしたことから、設置により火災の早期発見・初期消火・早期避難につながるものと期待しているからです。既に設置が義務化されている諸外国では、21年間で死者が半減したとの報告がなされています。

●住宅用火災警報器を設置しなければならない場所

寝室(老人・子供部屋など普段就寝する部屋も含みます)
※建築条件により階段の上部や廊下などに設置する場合があります。

火災警報器設置例

2階建住宅 寝室が1階の場合



2階建住宅 寝室が2階の場合



ご相談・お問い合わせは最寄りの消防機関へ
甲府中央消防署 ☎055-254-9119
甲府南消防署 ☎055-233-1499
甲府西消防署 ☎055-276-3825

助成 高齢者要援護者住宅用火災警報器設置促進事業

●対象者

平成22年4月1日現在で昭和町に住民登録があり、65歳以上(昭和20年4月1日以前の出生した者)の者で構成されている世帯で町の「災害時要援護者台帳」に登録されていて、平成23年3月31日までに設置する方。

●申請

昭和町高齢者要援護者住宅用火災警報器設置申請書および要援護者登録台帳様式は福祉課窓口で配布するほか、昭和町ホームページからもダウンロードすることができます。

●助成に関する問合せ

役場 福祉課 長寿社会係
(☎275・8784)

木造個人住宅耐震化推進事業

補助

町では「災害につよいまちづくり」のさらなる推進を目指して、大地震発生時に倒壊の危険性が高い新耐震基準以前(昭和56年5月31日以前)に建築された、耐震診断の結果「倒壊する可能性が高い」と判定された木造個人住宅の「建替費用の一部を補助」する事業を実施しています。平成24年3月までの事業となり、災害時に自らの命と財産を守るための第一歩として、ぜひ活用下さい。

また、事業を活用するにあたり、「耐震診断が必要」となりますので、町の無料耐震診断事業のご活用も併せてお願いいたします。

※このほかにも耐震改修、耐震シェルター設置に関する補助事業も実施しております。

耐震化に関する問合せ

都市整備課 都市整備係
(☎275-8413)



防災士になろう!

助成

災害が発生した際、防災士はそれぞれ所属する団体や地域などの要請により避難誘導や救助、避難所の世話などにあたり、公的な組織やボランティアと「協働」して活躍します。

家族や同僚、隣人など、「自分にとって大切な人を守る」それが防災士のモットーです。

町では「昭和町防災士の資格取得促進のための助成金の支給に関する要綱」に基づき、資格取得経費の助成金を支給します。

助成金の支給の対象者は、町内に住所を有する方で、地域の防災リーダーとなることを目的に防災士の認定を受けようとする方になります。

助成金支給対象経費は、防災士登録に係る研修受講料、資格取得試験受講料・登録料とし、助成金の額は、受講に要した費用と6万円の内、いずれか低い額となります。資格・助成金に関するお問合せは左記までお願いします。

資格に関する問合せ

防災士研修センター事務局
(☎03-3639-5051)

町助成金に関する問合せ

企画財政課 行政係
(☎275-8154)



地震発生!
その時どーする?

地震発生

- 最初の大きな揺れは約1分
- 火の始末はすばやく
 - ドアや窓を開けて、逃げ道を確認
 - 落ち着いて、自分の身を守る

- 揺れがおさまったら...
- 火元の確認・初期消火
 - 家族の安全を確認
 - 出火防止
 - 持ち出し品の用意

- 1~2分
- ラジオなどで情報を確認
 - 周囲の様子を確認
 - 余震に注意

- 3分
- 隣近所の安全を確認
 - 消火救出活動
 - 周囲に危険が迫っている場合は速やかに避難

5分



障害のあるお子さんのための 特別児童扶養手当



心身に障害のあるお子さんの父親または母親や、父母に代わって
そのお子さんを養育する方に支給される手当です

受給資格

身体や精神に重度、または中程度以上の障害がある20歳未満のお子さんを養育している父母等
1級 … 身体障害者手帳「1級」「2級」と療育手帳「A」、及びこれらと同程度のお子さん
2級 … 身体障害者手帳「3級」の一部、「4級」の一部、療育手帳「B」の一部、及びこれらと同程度
の障害を有するお子さん
※ただし、所得制限があります。

手当の額

1級 … 障害児1人につき 50,750円 (月額)
2級 … 障害児1人につき 33,800円 (月額)

手当は、1年に3回、4月(12~3月分)、8月(4~7月分)、11月(8~11月分)に支給となります。

手続き

役場福祉課(町総合会館内)の窓口で請求の手続きをしてください。県知事の認定を受ける事により支給されます。

注意事項

次の方は手当を受けられませんのでご注意ください。

※お子さんが施設に入所している時

※お子さんが障害を支給事由とする公的年金を受けている時

現況届をお忘れなく!!

特別児童扶養手当を受けている方は、毎年8月1日現在の家庭の状況を届ける事になっています。

届出をしないと受給資格があっても8月分以降の手当を受ける事ができなくなりますので
ご注意ください。

受付期間 8月11日(水) ~ 9月10日(金) 午前8時30分~午後5時30分

受付場所 役場福祉課 (町総合会館内)

問合せ 役場福祉課 障害福祉係 (☎ 275-8784)

ひとり親家庭医療費助成金 受給資格者証更新手続きについて

現在お持ちの「ひとり親家庭医療費助成金受給資格者証」は、有効期限が平成22年
8月31日までとなっています。引き続き医療費の助成を受けるためには 更新手続
きが必要となりますので、必ず手続きをおとりください。



受付期間 8月4日(水) ~ 6日(金)
午前9時~午後7時30分
受付場所 町総合会館ロビー
持ち物 ●更新申請書
●源泉徴収票または確定申告書の写し
●保険証の写し(全員分)
●印鑑
●現在の受給者証
問合せ 役場福祉課 児童家庭係 (☎275-8784)

児童扶養手当を受けているみなさん ~8月は現況届の提出月です~

現況届は、引き続き手当を受ける必要があるかどうかを審査する大切なものです。必ず手続きを
行ってください。提出がないと手当を受ける事ができなくなりますので、ご注意ください。

また、該当者で手当を受けていない方、通知はないが該当すると思われる方はお問合せください。

※結婚(事実婚を含む)などにより受給資格がなくなった方は、資格喪失届を
提出してください。

受付期間 8月4日(水) ~ 6日(金) 午前9時~午後7時30分
受付場所 町総合会館ロビー
持ち物 現況届・手当証書・印鑑・世帯全員の住民票
所得証明書(1月2日以降転入の方)・他必要な書類等
問合せ 役場福祉課 児童家庭係 (☎275-8784)



手当額 (月額)

区分	全部支給	一部支給
手当額	41,720円	9,850円~41,710円

国民年金

シリーズ
その68

年金は世代間の支えあい。
年金についてもう一度
考えてみませんか。



保険料の納め方～割引制度はご存じですか～

国民年金保険料の納付は、口座振替や前納がお得です。

自営業の方や学生が加入される第1号被保険者の保険料は今年度、月額1万5,100円となっています。この金額を毎月納付書で納めることもできますが、口座振替や前納にすることで、割引にすることができます。

お得にする方法1
前納

1年分や半年分などをまとめて納める前納にすると、保険料が安くなります！
納付書でも可能ですが、口座振替にすると、さらにお安くなります。



▶ 比べてみよう！1年の保険料の差

	納め方	年間保険料	割引額
現金 納付	月々	18万1,200円	
	前納（1年分まとめて納める）	17万7,980円	3,220円
口座 振替	月々（当月末引き落とし）	18万600円	600円
	前納（1年分まとめて納める）	17万7,400円	3,800円

※口座振替による期限：1年前納：2月末日
半年前納：2月・8月の末日

半年前納をご希望の方は、今月末までに申してください。

最もお得!!

お得にする方法2
口座振替

納め忘れが無く、手続きも簡単な口座振替は、同じ前納でも納付書よりも割引額が多くお得です！

口座振替だけのお得な納め方 “早割”

～早割にすると月々50円割引になります！～

通常の口座振替の振替日は、翌月末日ですが、届け出により早割(当月末日振替)にすると1か月50円の割引があります。

※早割を希望される方は、初回のみ2か月分の保険料(前月分+当月分(50円割引))が振替られます。



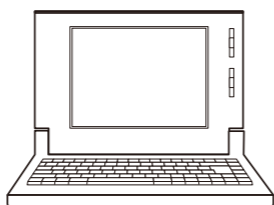
こんな納付方法もあります！～ライフスタイルにあわせてお選びください～

クレジットカード支払



年金事務所に申込用紙を提出すると、保険料をクレジットカード支払にすることができます。納め方は毎月または前納から選べます。

電子納付



パソコンや携帯電話、Pay-easyのマークがついたATM等から納めることができます。詳しくはご利用の金融機関へお問い合わせください。

問い合わせ… 電王年金事務所（旧電王社会保険事務所年金業務課）（☎278-1104）
または… 役場町民窓口課年金係（☎275-8264）

Library Information

No.3



図書館だより

●休館日
8/2日、9日、16日、23日、
30日(月)、31日(火)(月末整理日)
●お問い合わせ
☎ 275-7860

図書館からのお知らせ

Information

おはなし探検隊

おはなし、絵本、工作などお楽しみください！
今月は8月28日(土) 午後2時～

おはなし会

今月は8月7日(土)(幼児～小学生低学年まで)と
19日(木)(0,1,2歳児のためのおはなし会)が
あります。みなさんのおしをお待ちいたします。

9月からは
手づくり絵本教室がはじまります！

申し込みは図書館へ(☎275-7860)
8日、15日、22日、29日、10月6日(水)10時～

昭和タイムリー講座 第2回

8月12日(木) 午後2時～

飯野 寿雄(いの としお)氏による「きょうりゅう」に
ついて知ろう!!(～科学絵本ができるまで～)(大人向け)

20周年記念として、館内に「20年のあゆみ」の写真を
展示しております。どうぞご覧ください。

今月のおすすめ

Book

『ばばあちゃんのアイス・パーティ』
さとうわきこ 作 福音館書店



おひさまで からだがとけ
ちやいそうなあついで。
ばばあちゃんは いいこ
を おもいつきました。
「そうだ、アイス・パーティ
をしよう」
みんなで つめたい おかし
の大パーティです！

『富士山にのぼる』

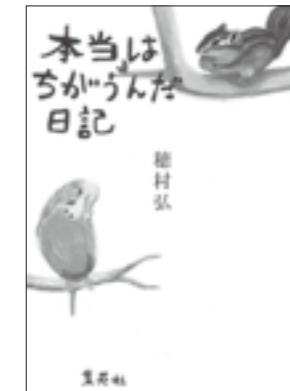
石川直樹 写真・作 教育画劇



あなたも、この夏、富士山
に登ろうと考えていますか？
この本を読めば、富士山の
いろいろな顔が見えます。
登ってみると、新しい富士
山も発見できます。

『本当はちがうんだ日記』

穂村 弘 作 集英社



「今ここにいる私は「私の
リハーサル」なのである。
これはまだ本番ではな
い。」
みじめな自分はラインを
越えて素敵側へ行けるの
でしょうか？果たして本
番ははじまるのでしょ
うか？歌人でもある穂村弘
のエッセイ。

映画会のお知らせ

★小学生のみなさんへ！夏休みに映画はいかがですか

8月10日(火)「^ほた^はか^はか^はか
火垂るの墓」
(高畑 勲監督・脚本、野坂 昭如原作 88分 対象：小学生以上)

★暑い夏に図書館で映画はいかがでしょう？
8月21日(土)「おくりびと」
(滝田 洋二郎監督、本木 雅弘主演 131分 対象：一般)

開始時間：午後2時

会 場：昭和町立図書館 視聴覚室

申し込み：図書館内カウンターにて直接申し込み

頂くか、電話にてご連絡下さい。

(☎275-7860)



毎年ご協力ありがとうございます。今年も

有価物回収にご協力ください!

主催：生徒会 共催：地区 PTA

◆日時
8月22日(日)
午前8時～小雨決行【雨天時は中止】

- ◆回収品
- ①びん類(ビールびん大、一升びん ケース付きだとありがたいです。尚、焼酎やドリンク剤、ジュース類の飲料びんは回収できませんのでよろしくお願い致します。)
 - ②缶類(アルミ缶、スチール缶を分けて、できるだけつぶさずをお願いします。)
 - ③新聞(広告混ざってもよいです。)
 - ④雑誌(新聞と雑誌は分けてください。町の袋に入ってもよいです。)
 - ⑤ダンボール(まとめて束ねていただければありがたいです。その際はビニルひもを使わずに紙ひもか、ガムテープで束ねていただくようお願いいたします。)
- ※清水新居地区は21日(土)に実施します。地区公民館まで持参してください。
※河西地区は午前8時半より開始します。
※詳細については、地区回覧板でお知らせいたします。



◆問い合わせ
押原中学校 (☎275-2040) 教頭か生徒会顧問までお願いします。

職員人事異動

7月1日付で役場職員の人事異動が行われました。

7月1日付()内は前所属

【主査 昇任】

いきいき健康課介護保険係 主査 神澤 幸子 (いきいき健康課介護保険係 副主査)

【主事 配置換え】

総務課総務係 主事 小林 史紀 (いきいき健康課健康増進係)
建設課建設係 主事 伊藤 雅徳 (いきいき健康課介護保険係)

山梨県知事表彰を受賞

6月5日(土)甲府市総合市民会館において平成22年度山梨県環境保全功労者表彰式が行われ、紙漣阿原区の「今川を守る会」(田中博愛代表)が「山梨県知事表彰」を受賞しました。「今川を守る会」は多年にわたり地域の環境保全活動に尽力し、その功績が認められ今回の受賞となりました。おめでとうございます。



相談です

◆町長と語らいのとき
日時 8月4日(水)
午後1時30分～4時
場所 町長室
*あらかじめ総務課までご連絡ください。(☎275-8153)

◆行政相談
日時 8月18日(水)
午後1時～3時
場所 中央公民館2階

◆消費生活無料相談
日時 8月6日(金)
午前10時～正午
場所 中央公民館2階
*直接会場へお越しください。お問合せは企画財政課まで(☎275-8154)

◆教育相談
日時 随時(水・金・土・日曜日、祝日は除く)
午前9時～午後4時
場所 中央公民館2階
*直接会場へお越しください。問合せは、町教育カウンセラーまで(☎275-6951)

◇心配ごと相談
日時 8月11日・25日
(毎月第2・4水曜日)
午後1時30分～3時30分
場所 社会福祉協議会
*あらかじめ町社会福祉協議会までご連絡ください。(☎275-0640)

◇結婚相談
日時 8月14日・28日
(毎月第2・4土曜日)
午後1時30分～4時
場所 総合会館2階
*直接会場へお越しください。お問合せは、町結婚相談所まで(☎275-1881)

お知らせ

◆ボカシつくり会
日時 8月20日(金)
時間 午後1時～
場所 総合会館裏環境経済課まで(☎275-8355)

◆町へのご意見箱(ホームページ)
*ご意見やご要望、日ごろ町政についてお気付きの事を、町のホームページからお寄せください。

スポーツ少年団紹介 押原ミニバススポーツ少年団



練習日 火・金曜日 午後5時30分～7時30分
土曜日 午前9時～正午
練習会場 押原小学校体育館
問合せ 町教育委員会 生涯学習課 (☎275-8641)

押原ミニバスは、町内の小学校からミニバスが大好きな女子が集まってできたチームです。2年生から6年生まで現在24名の団員が「楽しく一生懸命」練習に励んでいます。基礎強化期間中ですが、土曜日の練習ではミニゲームもするので、みんなとても楽しみにしています。厳しくもあたたかいコーチ陣のもと、走り続ける体力、集中力、持久力が養われます。見学、体験大歓迎です！スポーツが大好きな女の子、押原小学校体育館に来てください！

みなさんの Health 健康



糖尿病の治療を受けていない患者さんが多くいます

山梨大学医学部
第3内科 講師 会田 薫

糖尿病の患者さんは年々増えてきて、40歳以上の人の3人に1人が糖尿病ないし糖尿病の予備群といわれています。

糖尿病の初期には症状は全くありません。しかし、血糖値が高いままで放置しておくと糖尿病の合併症は着実に発症・進展していきます。

糖尿病の合併症としては、視力障害(網膜症)、腎臓の機能低下(腎症)、足のしびれ・感覚障害(神経障害)があります。

私たちの病院でも、視力障害がでてあわてて病院を受診し、糖尿病の治療をはじめるとい患者さんが毎月1人位いらっしゃいます。腎臓が悪くなると最終的には透析ということになりますが、毎年、1万3,000人の患者さんが糖尿病で新規に透析をはじめています。また、糖尿病患者さんでは、動脈硬化が進みやすく、脳梗塞や心筋梗塞にもなりやすいことがわかっています。一度発症してしまった合併症は、完全に直すことはできません。合併症を起こさないようにするのが一番大切なのです。

残念なことに、糖尿病と診断されながら治療を受けていな

い方の割合は、全国でも山梨県でも約50%に上ります。最近の研究で、早期に治療をはじめた患者さんの方が合併症を起こしにくいこともわかってきました。

症状がなくても、「糖尿病の疑いがある」「血糖値が高い」「糖尿病」といわれた方は、すぐに病院へ行きましょう。

糖尿病の治療は、食事療法と運動療法が基本で、この2つで良くならなければお薬を飲んでいただきます。糖尿病の食事療法というと、「おいしいものは食べられない」「貧しい食事だ」と思っている方もかもしれません。それは大きな誤解です。「糖尿病の患者さんが食べてはいけないもの」はありません。ケーキでもおまんじゅうでも、量と回数を控えれば食べて結構です。食事療法で大切なことは「腹八分目」です。患者さんごとに決められたカロリーの範囲内であれば、工夫することによっておいしく楽しい食事をとることができます。糖尿病食は、一般の人にとっても「健康食」なのです。

運動も大切です。スポーツジムへ行く必要はありません。時間があったら散歩しましょう。エレベーターは使わず階段を使いましょう。近くであれば、車は使わずに歩いていきましょう。この程度でも運動療法となります。

糖尿病の治療の目標は、「健康な人と変わらない日常生活の質を維持すること」です。簡単に言うと、いつでもどこへでも1人で行くことができ、読書やテレビを楽しめ、家族や友達と一緒に旅行ができることです。視力障害・透析となってしまうとはそうはいきません。ですから、血糖値をコントロールし、合併症を起こさないようにするのです。

毎年11月14日は国連が定めた「世界糖尿病デー」です。甲府駅前の武田信玄公像のブルーライトアップと公開講演会を行っています。今年も行いますので是非ご参加ください。

企画 財団法人 里仁会