

健康アドバイス

今月のテーマ
糖尿病

糖尿病を侮るなかれ



杉本 太郎 医師
(吉備医師会から)

健康診断で「糖尿病の疑いがある」とされて病院に行き、医師から「軽い糖尿病ですから食事療法をしましょう」と告げられた場合、皆さんならどのように考えますか。「え、どうして私か」と暗い気分になるでしょうか。それとも「薬を飲まなくていいのなら、大したことはない」と思われるでしょうか。

今では国民病と言われる程に

患者数が増えた糖尿病ですが、多くの患者はきちんと病院に通ってはいないそうです。確かに血糖値が上がっても、どこかが痛くなったり苦しくなったりするわけではありません。「医師や栄養士から話を聞くだけなら、わざわざ時間とお金をかけて受診しなくてもいいのでは」という気持ちもあるでしょう。

しかし、糖尿病を侮るなかれ。例え軽症でも病気は病気で、食事療法や運動療法も立派な治療です。お酒や甘いものを我慢して体重を落とすことも、畑仕事やウォーキングでいい汗をか

くことも、自分一人で頑張ると医師、看護師、栄養士といっしょに取り組むのでは効果の出方が変わってきます。また、軽症のうちから治療を受けていた人と糖尿病が悪化してから病院に行った人とは、心筋梗塞や脳卒中、腎不全といった合併症の発生率も違います。「わたしやもう30年前から糖尿病なんじゃ」と言いながら、今でも元気に生活を送っている人もいます。

恐れ過ぎず、侮らず、主治医などと連携を図りながら、気長に糖尿病と付き合っていくまじょう。

安全・安心

総社署からのすすめ

夏場は不審者が多数出没します。薄着になるため、痴漢の被害に遭う人も多くなります。ちょっとした心掛けで、不審者から自分の身を守りましょう。

痴漢の多くは、「夜間で人けのないところ」に潜み、「単独で行動し、警戒心を示さない女性」を背後から狙っています。携帯電話でメールをしながら歩いている人やイヤホンで音楽を聴きながら歩いている人は、痴漢が近

痴漢被害から身を守りましょう

づいていることに気づきにくく、狙われやすくなります。電車で居眠りをしている人も、隣に座った人から痴漢被害を受ける可能性があります。また、痴漢はターゲットが決まると待ち伏せすることもあります。

そこで、痴漢被害に遭わないために、夜間の一人歩きを避け、次のことに気をつけましょう。

■やむを得ず夜間に行動する場合

- ①遠回りでも人のいる明るい道を選ぶ
- ②携帯電話を使用しながら歩かない
- ③防犯ブザーなどの防犯グッズを携帯する
- ④周囲の様子に気を配り、絶対に

油断しない ⑤駐車車両のすぐ近くを歩かない

■不審者(車)に遭遇した場合

- ①付きまとわれたら迷わず110番する
- ②不審者が車に乗っていたら、車の進行方向と反対側に逃げる
- ③不審車のプレート番号を覚えておく
- ④不審者が出た場所を通らないようにする

■日ごろの準備

- ①不審者と遭遇したときに逃げ込める場所をあらかじめ探しておく
- ②岡山県警察「ももくん安心メール」に登録して、不審者情報に注意しておく(ももくん安心メールについては、総社警察署にお問い合わせください)

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

差押え不動産3件を岡山県市町村税整理組合に委託し公売します。

差押え不動産の公売

物件 下記売却区分番号ごと
 入札 12月8日(月)、午後1時30分から2時30分まで
 入札会場 市役所西庁舎301会議室(東)
 入札日に持参するもの 印かん、公売保証金、農地の買受適格証明書、住民票(個人の場合)、商業登記簿(法人の場合)

売却区分番号	1	2	3
物件	秦6番1 (田、848㎡)	久代字河元1566番1 (田、1256㎡)	新本字木村9033番1 (田、1414㎡)
最低入札価格	708,000円	813,000円	870,000円
公売保証金	80,000円	90,000円	90,000円
位置図			

- ・入札会場へは、午後1時20分までにお越しください。
- ・物件の表示は、登記簿上の記載です。(売却区分番号1～3は市街化調整区域)
- ・境界などは、当事者(落札者と隣接所有者)で確認してください。
- ・買受人が本人以外の場合は委任状が必要です。
- ・公売による権利移転に伴う費用(登録免許税等)は、買受人の負担です。
- ・農地の買受適格証明書は、市農業委員会に交付しています。この証明書の交付を受けるための申請期限は、11月10日(月)です。
- ・詳細は、税務課納税係と各支所・出張所に備え付けている公売案内、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 税務課納税係 (☎8239)

地方税法の改正に伴い平成27年度から軽自動車税が変わります。

車種	平成26年度まで		平成27年度から	
	原付自転車	50cc以下	1,000円	2,000円
原付自転車	50cc超90cc以下	1,200円	2,000円	2,000円
	90cc超125cc以下	1,600円	2,400円	2,400円
	20cc以上(三輪以上)	2,500円	3,700円	3,700円
	小型特殊自動車	農耕用	1,600円	2,400円
	その他	4,700円	5,900円	5,900円
軽二輪(125cc超250cc以下)		2,400円	3,600円	3,600円
小型二輪(250cc超)		4,000円	6,000円	6,000円



車種	現行税率※1 平成26年度		新税率※2 平成27年度から		重課税率※3 平成28年度から	
	軽三輪	3,100円	3,900円	4,600円	4,600円	8,200円
軽四輪以上	乗用	自家用	7,200円	10,800円	12,900円	12,900円
		営業用	5,500円	6,900円	8,200円	8,200円
	貨物用	自家用	4,000円	5,000円	6,000円	6,000円
		営業用	3,000円	3,800円	4,500円	4,500円

- ※1 現行税率は、平成27年3月31日までに新規検査を受けた車両で、新規検査から一定年数(13年)を経過するまで適用されます。
- ※2 新税率は、平成27年4月1日以降に新規検査を受ける車両で、新規検査から一定年数(13年)を経過するまで適用されます。
- ※3 重課税率は、新規検査から一定年数(13年)を経過した環境負荷の大きい自動車に、おおむね20%増税が実施されるものです。

問い合わせ 税務課税政係 (☎8238)