

お知らせ



利用しよう！公共交通

今回は、虎姫駅と運転免許証自主返納者支援事業について紹介します。

■虎姫駅舎

虎姫駅は、平成18年10月に虎姫駅コミュニティ施設として商業施設(レストラン、パン屋)と併設して整備されました。
鉄道利用者だけでなく、地域の憩いの場所としても活用されています。



●ここが便利

- ①ICOCA対応自動券売機が設置され、乗車券等の購入機会が拡大されました。
- ②定期券が購入できるため、虎姫高校をはじめとした電車通学に便利です。
- ③新幹線自由席きっぷや鉄道回数券が購入でき、出張や旅行などに便利です。
- ④電車の待ち時間にレストラン、パン屋で過ごすことができます！

※支援1と支援2の両方に該当する人は、同時に申請できます。
【申請方法】(いずれも共通)
①運転免許の全部返納を証するもの(次のうちいずれか)
・運転免許取消通知書(返納時に交付)
・運転経歴証明書(公安委員会が発行。有料)
②印鑑
の2点をご持参のうえ、都市計画課または北部振興局・各支所(ひわ・浅井除く)地域振興課へ。

支援2

ICOCAカード(2,000円分、デポジット代を含む)の交付
【対象者】
平成24年8月1日以降に、有効期限を残した運転免許の全部を公安委員会(警察署等)へ返納された、市に住民登録している満65歳以上の人
【申請期間】
9月21日(金)～11月30日(金)



支援1

バス普通回数券もしくはバスマンドタクシー回数乗車券(2,000円分)の交付
【対象者】
平成23年4月1日以降に、有効期限を残した運転免許の全部を公安委員会(警察署等)へ返納された、市に住民登録している人
【申請期間】
平成25年3月31日(金)まで



運転免許証自主返納者に支援
ICOCAカードやバス回数券
購入助成券を進呈します！
市では、マイカーから、電車やバスなどの公共交通機関への転換を進めることを目的に、運転免許証を自主的に返納された人を対象に、バス回数券やICOCAカードの交付支援事業を実施します。この機会に、ぜひマイカーから公共交通への乗り換えをご検討ください。

問 都市計画課交通対策室 (☎65-6562)

お知らせ

市立病院通信 18

お元気ですか



市立長浜病院
腎臓代謝内科
潮 正輝 先生

高血糖改善は食事と運動から

日本では、糖尿病の患者さんが1千万人以上もおられます。健康診断で高血糖を指摘されても、つい受診を先延ばしにしてしまいがちです。しかし、高血糖を指摘された人のうち4割以上が10年ほどの後に糖尿病を発症しています。

早期の対応により糖尿病の発症を防ぐことができませんし、一時でも血糖を正常化することにより、15年後の糖尿病による死亡の危険度を3割以上減少させることができます。「高血糖の解消には食事と運動が必要」とはわかっていても、なかなか行動に移せない人は、まず次の事を実践してください。

1. 食事を懐石料理のように食べる
最初に野菜、次におかず、最後にご飯の順に食べるようにしましょう。
食物繊維が先に入るとその後の食物の吸収がゆっくりになり、おかずの良質なたんぱく質が腸に入ると、すい臓を守り血糖の上昇を抑制するホルモンが分泌されます。この状態だと最後にご飯を食べても、血糖の上昇が緩やかに抑えられるのです。
2. 食後まったりと座らない
食後は、15分間で良いので座らないようにしてください。15分の間に歯みがきをしたり、食器を洗ったり、お風呂の準備をするなど良いでしょう。

問 市立長浜病院
(☎68-2300〈代表〉)

健康ながはま21

健康に関する8つの分野と食育基本計画について定めた「健康ながはま21」。今回はその計画の中から「身体活動・運動」について、お知らせします。

身体活動・運動編

目標

○仲間と楽しく身体を動かす

評価指標と目標値目標

○継続して運動する人の増加 (30～69歳)
〈男性:14.8%〉〈女性:16.6%〉(H21現状)

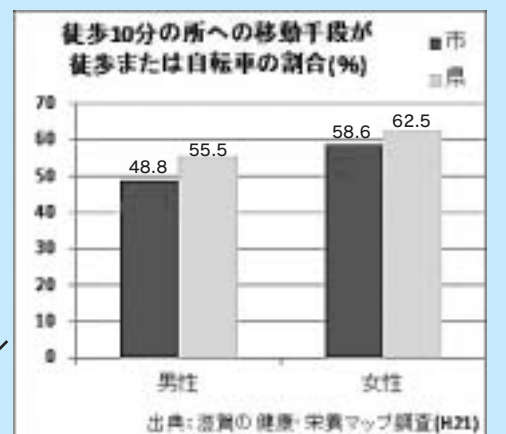
目標 20%以上

○徒歩10分で行ける所へ、主に徒歩または自転車で出かける人の増加 (30～69歳) ※右図参照

目標 男性55%以上 女性62%以上

個人やみんなで心がけましょう

- 運動を楽しむために仲間をつくりましょう
- 日常生活で意識的に体を動かしましょう
- 高齢になっても積極的に外出しましょう



今回は、喫煙対策編です。

問 健康推進課 (☎65-7779)