

増加する「糖尿病」

日常の予防が必要

最近、糖尿病になったという話をよく聞くことがあります。これは、食糧事情をはじめ生活環境が年々よくなったこと、医療全体が進歩したことによるものですが、好ましい傾向とはいえません。

糖尿病の人は、現在では昔にくらべると長生きできるようになったのは確かです。しかし、長年糖尿病をわずらうと全身の血管に余病がおこり、現在死亡原因の一位となっています。

このように糖尿病は、決して放置できない危険な病気です。日常生活での予防と、早期発見につとめましょう。

糖尿病の予防

遺伝的な素質の影響が大きく、近い血族に糖尿病の人がいる場合には、注意を要しますが、生活に気をつければ発病しません。ふとりすぎない。体重のめやすは(身長-100)×0.9

建設のあゆみ

<11月>

完成した事業

- ・横芝小学校排水整備工事
横芝町横芝地先 171.3m
- ・道路排水整備工事
横芝町姥山地先 126.2m
- ・道路舗装新設工事
横芝町木戸台地先 439.0m
町道北清水西～東線 537.0m
町道牛熊区内線 334.0m

着工及び工事中

- ・道路排水整備工事
横芝町栗山(緑台団地脇)地先 123.0m
横芝町横芝(本町)地先 302.5m
横芝町長倉地先 111.5m
横芝町遠山地先 180.0m
- ・道路改良工事
横芝町曾根合・寺方 198.5m
(町道曾根合～寺方線)

- ◎ 食べすぎ、とくに糖分をとりすぎない。
- ◎ 運動不足にならないよう、適度な運動を毎日行う。
- ◎ 神経の疲れないよう、精神衛生に気をつける。
- ◎ 糖尿病の検査を定期的に受ける。

自覚症状

糖尿病には、次のような自覚症状があります。

- ◎ 異常なほどのどがかわき、水を飲みたくなる。
- ◎ 尿量が増えて、夜中にもたびたびトイレに起きる。
- ◎ 全身がだるく疲れやすい。勤労意欲がなくなる。
- ◎ やせる。中年後に発病する場合は、はじめはふとつても病気がすすむとやせる。
- ◎ かゆみがあつたり、できものができやすくなる。
- ◎ 異常な食欲があり、食べても食べても満足感がない。

年末年始の

業務日程

山武郡市広域行政組合では、次のとおり年末年始の業務を行いますので、ご協力をお願いします。

- ☆ 尿処理
- 年末 12月29日まで
- 年始 1月5日から

☆火葬

- 年末 12月31日まで
- 年始 1月4日から

☆テニスコート

- 年末 12月26日まで
- 年始 1月5日から

☆生ごみ処理

- ・月・木曜収集地区
- 年末 12月27日まで
- 年始 1月7日から

- ・火・金曜収集地区
- 年末 12月25日まで
- 年始 1月8日から

水道料金は

口座振替制度を

— 山武水道 —
つい忘れがちな水道料金、便利な「口座振替制度」をご利用ください。

この制度は、一度の手続きだけで、あとは自動的にみなさんの預金口座から、毎月の水道料金が支払われるという大変便利な制度です。

宅地分譲募集

- ☆成田ニュータウン五造四丁目
- 六三区画、一区画一九七㎡
- 三三四㎡で価格は七三九万
- 一、二三四万二〇〇〇円。
- ☆はにわ台団地
- 十六区画、一区画二五五㎡
- 五〇八㎡で価格は三六二万
- 七八万円。

◎詳しくは、千葉県都市公社業務課(0476-3831代)まで。

生徒募集

千葉県立東金高等技術専門学校は、昭和55年度入校生を募集しています。

募集人員は、溶接科30名、建築科20名で、授業料が無料になるなどの各種特典があります。

願書受付など詳しいことは、東金高等技術専門学校(〇四七五五〇三二四八)まで、お問合せください。