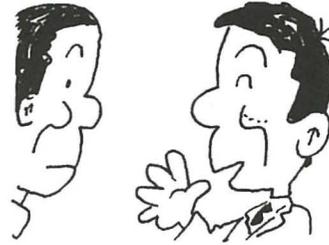


●糖尿病の食事療法●



1 医師が決めた適切なエネルギーを守り、肥満を予防する。

2 たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど栄養バランスが良い食事をとる。



3 1日3食(または4食)、規則正しく食事量も均等にすする。



●正常な血糖値(空腹時)

70~110mg/dl

(試料、測定法により差が生じる場合があります。)

※食後30分~1時間で血糖値は140mg/dlにもなりますが、各ホルモンの影響ですぐもとにもどります。

受けた後の注意

- ① その日は激しい運動をさせないようにしましょう。
- ② 接種した日は入浴はやめ接種部位は清潔にしましょう。
- ③ 予防接種の副反応が出るかもしれない時期(直後から十日位)は、子どもの健康状態に注意しましょう。
- ④ 発熱しぐったりしたり、呼んでもわからなくなったり、ひきつけを起こした時等は、至急名医者さんにかかり、保健衛生課までお知らせ下さい。

— 八月の、予防接種はありません —

※その他、わからない事がありましたら、保健衛生課までお問い合わせ下さい。 ☎ 84 1158

働き盛りの

お父さんを応援

所得税

所得税は、年収が増えるにつれて、税の負担も高まっていく「累進構造」がとられています。そのため、収入が増えなくても思ったほど手取りが増えないという不満の声があり

ました。

特に、四十~五十代の働き盛りのお父さんは、子供の教育費、職場でのお付き合いなどで、家計支出も増加するので、あまり生活にゆとりがありませんでした。そこで、収入が増えてもいきなり税の負担が増えないよう、税率構造を十二段階から五段階に簡素化するとともに、税率を二・五~六〇%から一〇~五〇%へ緩やかにしました。

この結果、サラリーマンの

約九割の方は、最低税率の一〇%のみが適用されるようになりました。

暮らしと未来を築きます

新税制



今月は
 町 県 民 税 2期分
 国民健康保険税 2期分
 国民年金 8月分
 の納期です

八月十日は

「道の日」

八月一日~三十一日
道路を守る月間

我が国で最初の道路整備長期計画である第一次道路改良計画が実施された日が、大正九年八月十日です。

これを期に道路の意義、重要性を理解し、みんなが道路を大切にしましょう。

明るい朝の一声忘れていませんか