

健康コラム Health Column

📍 健康対策課 ☎73-6643

腎臓を守る生活をしよう！

9月号から3回にわたって腎臓のしくみや、なぜ腎臓は悪くなるのかについて、腎臓内科の前川先生に教えていただきました。では、腎臓の機能を守るためには生活の中でどのようなことに気をつければいいのでしょうか。

今回は、生活の中で腎臓をいたわるポイントをお話します。

●腎臓をいたわるポイント

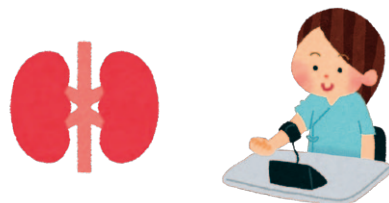
生活の中で気をつけること

- 不必要な薬やサプリメントは飲まない、使わない
※内服中の人は主治医の指示のもと内服を継続してください。
- 肥満の解消（BMI25未満）
- 減塩に努める（1日6g未満）
- 禁煙、アルコールの適正摂取
- 排尿を我慢しない
- ウォーキング程度の適度な運動をする
- 風邪をひかない
- 早寝・十分な睡眠・休養をとる
- ストレスをためない



健診を受けて分かること（目標値）

- 血圧管理（130/80mmHg未満）
- 血糖管理（HbA1c:6.9%未満）
- 脂質管理（LDL コレステロール:120mg/dl 未満）



※目標値は疾患によって異なります。主治医にご相談ください。

自分で気をつけることができることもあれば、健診を受けなければ分からないこともあります。腎臓のみでなく、心臓や脳の疾患は症状がないまま進行することが多いため、現在の自分の身体の状態を知るためにも、年に1度は健診を受診しましょう。

また、各地区で1カ月に1回健康相談を実施しています。保健師や栄養士、看護師が健康づくりに関する相談に個別に対応して一緒に考えます。ぜひご利用ください。

こんにちは！消費生活センターです

📍 南島原市消費生活センター
☎82-3010

インターネット通販のトラブル ～防ぐための確認ポイントをご紹介～



年末・年始に向けてネット通販を利用する機会が増え、それに伴い「お金を払ったのに商品が届かない」などのトラブルがおきています。今回はトラブルを防ぐために、購入前に必ず確認して欲しいポイントをご紹介します。ネット通販を利用する際、参考にしてください。

～購入前に必ず確認！～

- 会社の住所・電話番号・販売責任者が記載されているか（存在しない住所や携帯電話番号になっていないか）
- 日本語として不自然な表現がないか、通常使用されない日字体が混じっていないか
- 通常より大幅に安い価格ではないか
- 支払い方法が、銀行振込(前払い)のみになっていないか
- 振込先口座の名義が個人名でないか

※以上を全て満たしたからといって、トラブルにあわないとは限りませんが、一つでもあてはまる販売サイトはトラブルにあう可能性が非常に高くなります。また、返品・返金に関する相談も多く寄せられます。購入前に、返品・返金について確認しておくようにしましょう。さらに詳しく知りたい人は(公社)日本通信販売協会のホームページを参照ください。困った時には消費生活センターにご相談ください。

平成30年度 第2回 南島原市職員採用試験

📍 人事課 ☎73-6623 〒859-2211 西有家町里坊96番地2

【募集要項】

- 受付期間…12月14日(金)～平成31年1月4日(金)

※12月29日から平成31年1月3日までは、市役所が休みのため申込書の交付および受付はできませんのでご注意ください。

- 試験日…平成31年1月27日(日)

📍試験案内・申込書は、人事課および各支所、市民サービス課で交付します。申込書を郵便請求する場合は、封筒に「職員採用試験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角形2号)を同封して人事課へ請求してください。

【試験職種・採用予定数および受験資格】

- 行政（大卒程度）…若干名
昭和63年4月2日～平成9年4月1日までに生まれた人
- 土木（高卒程度）…若干名
昭和58年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人

ご存じですか？「福祉制度」について

📍 福祉課 ☎73-6651 または 各支所市民窓口班

障がいのある人のための主な福祉制度についてご紹介します。各制度には対象者の範囲が定められていますので、詳細はお問い合わせください。

障害福祉サービス

障がい者および障がい児の日常生活または社会生活を営むための支援を行ないます。

- 自立支援給付
居宅介護（ホームヘルパー）、生活介護（日中活動）、共同生活援助（グループホーム）、施設入所など
- 地域生活支援事業
相談支援、成年後見制度利用支援、意思疎通支援（手話通訳者の派遣など）、社会参加支援（自動車免許取得・改造助成など）、日常生活用具の給付（ストマ用装具など）など

補装具費支給制度

障がいにより失われた心身の形態または機能を補うために、補装具を支給または貸与します。
※義肢（義手、義足など）、車椅子、義眼、補聴器など

福祉医療費

障がいのある人が、病気したり負傷したりしたときにかかった医療費の一部が助成されます。

自立支援医療(更生医療)

身体障がいのある人の更生に必要な医療であって、その障がいを除去し、または軽減して職業能力の増進と、日常生活を容易にするため、医療費の自己負担を軽減する制度です。
※関節形成術、角膜移植術、心臓手術、人工透析など

自立支援医療(精神通院)

精神疾患で通院治療を受けている場合に、医療費の自己負担を軽減する制度です。

特別障害者・障害児福祉手当

身体または精神に重度の障がいをも有し、在宅で常時特別の介護を必要とする人に支給されます。

その他

- パーキング・パーミット制度
身障者用駐車場のうち、管理者の協力を得た駐車場に、利用者証を提示することで利用できる制度
- 有料道路通行料金の割引
- NHK放送受信料の免除