

お知らせ

水道メーターの交換にご協力ください

計量法により定められた使用期間（8年）が満了となる水道メーター（量水器）の交換を海上・干潟地域で行います。該当する家庭や事業所等へ市の「指定給水装置工事事業者」が伺いますので、交換作業にご協力ください。（交換費用は無料です。）

作業日／8月1日（水）～20日（月）

問い合わせ先／水道課（☎63-8882）

8月は「道路ふれあい月間」です

道路は、私たちの毎日の生活を支える欠くことのできない基本的施設です。

空き地や山林などの所有者の方々と、道路にはみ出てしまった雑草や木の枝がありましたら、年に数回程度の刈り込みをお願いします。

問い合わせ先／建設課（☎62-5347）

終戦当時の海外引揚者の方々へ 通貨・証券などを返却します

税関では、海外からの引き揚げの際、お預かりした通貨・証券などをお返ししています。返還の申し出は、預けられた本人のほか、ご家族でも結構です。

●終戦後、外地から引き揚げてこられた方が、上陸地の税関、海運局に預けられた通貨・証券など

●外地の集結地において総領事館などに預けられた証券などのうち、日本に送還されたもの

<問い合わせ先>

〒260-0024 千葉市中央区中央港1-12-2 横浜税関千葉税関支署総務課（☎043-241-6303・千葉港湾合同庁舎内）

市税の夜間納税窓口

日時／8月10日（金）午後8時まで

場所／税務課、各支所税務室

問い合わせ先／税務課収税班（☎62-5322）

児童扶養手当の 「現況届」は期限内に

母子家庭の母などが受けている児童扶養手当の現況届の受け付けが始まります。対象者には8月上旬に郵送しますので、提出してください。なお、現況届の提出がないと手当を受けられなくなります。

受付期間／8月6日（月）～17日（金）※平日のみ

<提出・問い合わせ先>

社会福祉課児童班（☎62-8012）

海上支所福祉室（☎55-3119）

飯岡支所福祉室（☎57-3118）

干潟支所福祉室（☎68-1072）

今月の納期

- ◆市県民税 第2期
- ◆国民健康保険税 第3期
- ◆介護保険料 第3期

納期限は8月31日（金）です

国民年金保険料は毎月納付です

健康 メモ

高脂血症を予防しよう

●増え続ける高脂血症

日本では食生活の欧米化によって肉や乳製品をとる量・回数が増えてきました。それにより血液中のコレステロールや中性脂肪が増える「高脂血症」が年々増加してきています。高齢者や壮年期の人たちだけでなく、若者や子どもにも多く見られるようになっています。

●コレステロール・中性脂肪とは

「体に悪い」というイメージを持つ人がいるかもしれませんが、ホルモンを作ったりエネルギー源になったりと、体に欠かすことのできない大切な働きをします。しかし余分にとりすぎると、上手に消費されず体の中に蓄えられていきます。

その結果、血液がドロドロになり血栓を作りやすくなります。血管が狭くなり、詰まる可能性が高まるので狭心症や心筋梗塞・脳梗塞の原因になります。

これら生活習慣病と呼ばれる病はある日突然発症することは少なく、何年・何十年とみだれた生活を続けることにより少しずつ進行します。多くは初期に自覚症状がありません。

●いつもの生活を見直そう

自覚症状が現れる前の段階から生

活習慣を見直し、高脂血症の予防に取り組みましょう。

①控えたほうが良い食品

・脂質の多いもの（肉の脂身やベーコン、イクラ、バターなど）

・砂糖を多く含む菓子やジュース類・アルコール（吸収が良く中性脂肪を増やす原因になります。）

②積極的にとりたい食品

・魚、大豆製品（血中コレステロールを減らす働きがあります。）

・野菜類（毎日350g以上とりましょう。コレステロールを抑えて動脈硬化などを予防する働きがあります。）

③肥満予防（食べ過ぎによる肥満傾向が高脂血症の方に多く見られます。食事は腹八分目にして肥満を予防しましょう。）

④運動の習慣化（週に2～3回ウォーキングや水泳などの有酸素運動に取り組みましょう。）

⑤禁煙（タバコを吸う習慣があると、コレステロールが血管に付きやすくなるため動脈硬化が進行します。）

相談のある方は個別にお受けします。気軽に相談ください。

（健康管理課 保健師）

