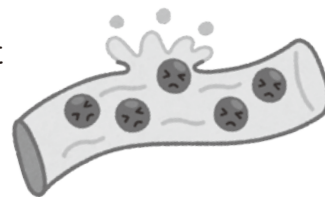


# 今日からはじめよう!糖尿病予防

## 糖尿病について

食事から分解して作られたブドウ糖(血糖)は、膵臓<sup>すいぞう</sup>で作られるインスリンと一緒に細胞に入り、エネルギー源として利用されます。血糖値の上昇は、膵臓で作るインスリンが足りなくなったり、効かなくなったりすることで、血糖が細胞に入ることができず、血液の中にあふれることで起こります。

血液の中にあふれた血糖は、血管を傷つけます。糖尿病となり、高血糖状態が慢性的に続くと、血管が傷つけられ、3大合併症として、網膜症<sup>もうまくしやう</sup>、腎症<sup>じんしやう</sup>、神経障害<sup>しんけいしょうがい</sup>がおこり、失明や透析につながることもあります。2型糖尿病は、主に、食べ過ぎ、飲みすぎ、肥満、運動不足、ストレスなどの生活習慣が深く関係しています。



## 糖尿病を予防するポイント

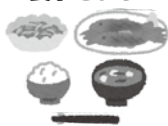
年に1回、健康診査を受ける



1日3食きちんと食べ、腹八分を心がける



主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をする



糖分を控え、減塩を心がける、お酒の飲みすぎには注意する



自分に合った運動を継続する



食事や運動に関するご相談は、市のすこやかライフ健康相談(個別相談・要予約・無料)をご利用ください。

出雲市すこやかライフ健康相談 [検索](#)

## 11月14日は世界糖尿病デー

世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)により制定されました。糖尿病の予防と治療について、世界中で啓発活動が行われています。

おたずね/健康増進課 ☎21-6979

# 令和6年度から適用される 市民税・県民税(個人住民税)の税制改正のお知らせ

令和6年度から適用される市民税・県民税(個人住民税)の主な改正内容についてお知らせします。

## 1. 森林環境税の創設

森林環境税(国税)が創設され、令和6年度から住民税の均等割の枠組みを用いて1人年額1,000円が課税されることとなります。

なお、平成26年度から住民税の均等割に加算されていた復興特別税(市民税500円、県民税500円)は、令和5年度で終了となります。

税目	令和5年度	令和6年度
森林環境税(国税)	—	1,000円
住民税均等割	県民税	2,000円
	市民税	3,500円
合計	5,500円	5,500円

## 2. 上場株式等に係る配当所得等の課税方式の一致

令和6年度から上場株式等に係る配当所得及び譲渡所得に係る所得の課税方式を、所得税と住民税で一致させることとなりました。これにより所得税と住民税で異なる課税方式を選択することができなくなります。

## 3. 国外居住親族に係る扶養控除の見直し

年齢が30歳から70歳未満の国外居住扶養親族を扶養控除等の対象とする場合について、適用要件が見直されました。詳しくは国税庁のホームページをご確認ください。

おたずね/市民税課 ☎21-6770・☎21-6714

障がいがある人もない人も、安心して暮らせる地域へ



## 障がい者虐待を防ぎましょう



障がい者が家族や施設などの職員、会社の事業主などに虐待されているのに気づいた人は、速やかに市の担当窓口である「障がい者虐待防止センター」(下記)に相談してください。

地域ぐるみの見守りや早めの対応が、虐待されている障がい者を救うだけでなく、虐待してしまう家族などが抱える問題の解決にもつながります。

### ● 障がい者虐待にあたる行為 ●

- ① 身体的虐待しんたいてきぎやくたい・・・なぐる、ける、しばりつける、閉じこめるなど
- ② 性的虐待せいてきぎやくたい・・・性的暴力、性的行為の強要、わいせつな話をしたり映像を見せるなど
- ③ 心理的虐待しんりてきぎやくたい・・・どなる、ののしる、悪口を言う、差別的な扱いをするなど
- ④ 放棄・放任ほうきほうにん(ネグレクト)・・・食事を与えない、必要な医療や福祉サービスを受けさせないなど
- ⑤ 経済的虐待けいざいてきぎやくたい・・・年金や給料を渡さない、勝手に預貯金を使う、日常生活に必要なお金を渡さないなど

- 特定の人や場所ではなく、誰でもどこでも起こりうる問題です。
- 虐待している人に、虐待している認識がない場合があります。
- 虐待をされている人が、自分から被害を訴えられない場合があります。

虐待を見かけたり聞いたりしたとき、また虐待のことで悩んだときには、迷わず相談しましょう。通報や届出をした人の情報は守ります。

おたずね／出雲市障がい者虐待防止センター(福祉推進課内)

☎21-6905 FAX 21-6598 メール fukushi@city.izumo.shimane.jp

## 「気軽に筆談セミナー」を開催します

「筆談」をしたことがありますか？ わかりやすくスムーズなコミュニケーションに役立つ筆談のコツを学んでみませんか。

聞こえない人や、聞こえにくい人の生活に役立つ用具等も展示して紹介します。

◆日時／11月23日(木・祝) 13:30～15:30 ◆会場／市役所本庁 1階 くにびき大ホール

◆内容／第1部 気軽に筆談セミナー (13:30～14:30)  
第2部 聴覚障がい者用日常生活用具等の紹介 (14:45～15:30)  
※第1部のみ、第2部をみの参加も可能ですので、申込みの際にお知らせください。

◆参加費／無料 ◆申込期限／11月17日(金)

申込み・おたずね／福祉推進課 ☎21-6959 FAX 21-6598 メール: fukushi@city.izumo.shimane.jp

## 手話をやってみよう!

今月は、「危ない」です。  
ぜひやってみてください!

出雲市 YouTube 公式チャンネルで動画も公開していますので検索してください。  
「出雲市 YouTube やさしい手話」で



指を折り曲げた  
両手で、  
胸を2回たたく



おたずね／福祉推進課 ☎21-6959 FAX 21-6598