

いきいき！健康講座

甘い誘惑と糖尿病の危険

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。ブドウ糖は、私たちが生きていくためのエネルギーとして重要なものですが、多すぎると血管が傷つきやすくなり、さまざまな病気を引き起こす原因となります。

糖尿病の怖さは、初期の段階では自覚症状がほとんどないことにあります。定期的な健診などで自分の体の状態を確認することや、予防のために生活習慣を見直すことが大切です。

市の国保加入者を対象とした令和2年度特定健康診査結果では、「朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している」と回答した割合が、県平均より高い状況です。間食は、量やタイミングなどに気を付け、特に炭酸飲料など砂糖が多く含まれる飲み物は、血糖が急上昇する原因になりますので、水やお茶、

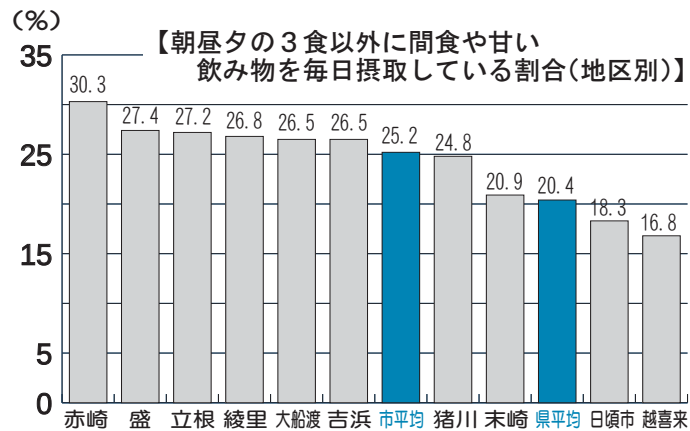
ブラックコーヒーなどを選ぶようにしましょう。

■間食をとるときのポイント
・商品裏の成分表示をチェックする
・できるだけ低カロリー・低糖質なものを選ぶ
・お腹がすいている時に買い物しない、買いだめしない

■食べる時間を選ぶ
・夕食後、寝る前は食べない
・食べるなら午前中、もしくはエネルギーを消費する活動前、運動前
・3食の食事内に加えてみる
・間食を習慣にせず、食べる時のルールを決める

■食べる量を考える
・1日200キロカロリー以内に
・その時、食べてもいい量だけ出す
・少しずつ、ゆっくり味わう

■甘い飲み物に含まれる砂糖の量（スティックシュガー1本3グラム換算）



- 炭酸飲料（500ミリリットル）約19本
- 乳酸菌飲料（500ミリリットル）約18本
- ミルクティー（500ミリリットル）約13本
- 果汁飲料（330ミリリットル）約12本
- スポーツ飲料（500ミリリットル）約10本
- 栄養ドリンク（120ミリリットル）約6本
- カフェオレ（185ミリリットル）約5本

▽問い合わせ先
健康推進課成人保健係
（☎1581）

消費生活情報

149

賃貸住宅の入退去時のトラブルを防ぐには

春は進学や就職、転職などに伴い、賃貸住宅の入退去が多くなる季節です。賃貸契約や入退去の時にトラブルにならないよう、気を付ける事項を確認しておきましょう。

■部屋を探すとき

賃貸住宅の情報はスマホやパソコンで簡単に収集できますが、ネット上の情報だけでなく、入居を決めると、予期せぬトラブルに遭うことがあります。建物や部屋の状況は自分の目で確認しましょう。

■契約をするとき

取引を仲介する不動産業者には、借主（入居者）に対し、契約前に契約の解除や敷金の精算に関する条件などが記載された「重要事項説明書」を交付して、説明することが義務付けられています。不明な点があれば遠慮なく質問し、詳しい説明を求めましょう。

また、契約書には、契約条件や退去時の原状回復などに関する事項が記載されています。

事例

大学生の娘が1年ほど入居した

す。契約前に契約書をよく読み、十分に理解した上で契約しましょう。

■入居しているとき
借主には賃貸住宅を適切に管理・使用するという注意義務があり、借主の故意・過失により修繕が必要となった場合には、賠償義務が発生することがあります。

■退去するとき

賃貸住宅の入退去に伴うトラブルで、特に多いのが原状回復をめぐる問題です。国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン（再改訂版）」では、「原状回復」とは借りた当初の状態に戻すことではないとされ、通常の使用や経年変化による損耗については貸主の負担、故意や不注意など通常の使用方法を超える使い方で生じた傷や汚れは借主の負担で修繕することとされています。

トラブルを防ぐためには、原状回復のトラブルを退去時の問題と考えず、入居前に部屋の傷や汚れを記録しておくことが大切です。入居前の内見時と退去時には、出来る限り貸主や仲介業者と一緒に部屋の状況を確認し、傷や汚れがあれば日付入りの写真で残しておきましょう。

原状回復にかかる費用の負担割合などでトラブルになった場合には、国土交通省のガイドラインを目安にしながら両者で話し合いましょう。

▽問い合わせ先

消費生活センター
（☎内線134）

※【引用】…(独)国民生活センター「子どもサポート情報」No.140、国土交通省「現状回復をめぐるトラブルとガイドライン（再改定版）」より

水道メーター検針員を募集します

- 水道事業所では、水道メーターの検針を行う検針員を募集しています。
- ▷募集人員＝1人（個人業務委託）
- ▷業務内容＝ハンディターミナル（検針器）を使用し、毎月4日から10日までの間に、市内の指定された箇所（月1,580箇所程度）の水道メーターの検針を行う。
- ▷契約期間＝4月1日～令和5年3月31日（1年間）※令和5年4月以降の契約について、更新場合があります。
- ▷応募資格＝以下の全てを満たす人
 - 大船渡市内に居住する18歳から68歳（令和4年4月1日時点）までの心身ともに健康な人

- 委託契約期限まで業務実施が可能な人
- ▷交通手段＝自宅から検針箇所への交通手段はご自身で手配してください。
- ▷報酬＝1件当たり単価×件数
※令和3年度は1件あたり88円
- ▷保険＝日本水道協会個人委託員等傷害保険
- ▷応募方法＝履歴書を市役所本庁水道事業所に提出してください。
- ▷応募締切日＝3月4日（金）午後5時
- ▷選考方法＝書類選考の後、面接を行い、採用者を決定します。採否は応募者全員にお知らせします。面接の日程は後日連絡します。
- ▷問い合わせ先＝水道事業所（☎内線174、175）

3月の乳幼児健診などの日程

■離乳食教室

- ▷期日＝3月1日（火）
- ▷対象＝令和3年11月生まれのお子さん

■7カ月児健康相談

- ▷期日＝3月4日（金）
- ▷対象＝令和3年7月生まれのお子さん

■1歳児健康相談

- ▷期日＝3月8日（火）
- ▷対象＝令和3年2月生まれのお子さん

■1歳6カ月児健康診査

- ▷期日＝3月3日（木）



- ▷対象＝令和2年8月生まれのお子さん
- 3歳児健康診査
- ▷期日＝3月11日（金）
- ▷対象＝平成30年8月生まれのお子さん

◎健診などの注意点

- ・受付時間などの詳細は、健康推進課からの通知文書を確認ください。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、急きょ延期または中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・会場は保健介護センターです。
- ▷問い合わせ先＝健康推進課（☎1581）