

12月の相談日です。日々の生活の中で、誰かに相談したいと思っ... 秘密は厳守されますので、ひとりで解決しようとせず、まずは相談してみてもいいですか。



*市民相談センターは、市役所棟原庁舎北側の就業改善センター2階にあります。

一般相談

日常生活の中での困りごとや悩み、分からないことなどの相談を受け付けます。困ったらまずは相談を。

期日 月曜日～金曜日
時間 9:00～16:00
会場 市民相談センター
市民相談センター ☎0088

消費生活相談

契約トラブルや消費者金融、多重債務、商品苦情など、消費や契約に関する相談を受け付けます。

期日 月曜日～金曜日
時間 9:00～16:00
会場 市民相談センター
市民相談センター ☎0088

法律相談(先着8人)

相続や遺産分割、離婚、多重債務や債務整理などの法律解釈や手続き、人権に関する相談などを無料で受け付けます。弁護士、行政相談員、人権擁護委員が1回30分まで対応します。

期日 12月4日(金)・18日(金)
時間 10:00～12:00
13:00～15:00
会場 市民相談センター
予約 8:30～
当日電話予約のみ

市民相談センター ☎0088

心配ごと相談

日常生活から起こる家庭問題や金銭貸借などの紛争を解決。司法書士と民生委員が対応します。

期日 12月11日(金)・25日(金)
時間 9:00～11:30
会場 市民相談センター
市民相談センター ☎0088

税の無料相談

税務・会計など税に関するあらゆる相談に無料で応じます。事前予約が必要となります。

期日 12月18日(金)
時間 13:30～15:30
会場 市民相談センター
東海税理士会島田支部 ☎054700024

介護相談

期日 月曜日～金曜日
*祝日を除く
時間 9:00～17:00
(水曜日は19時まで)
会場 榛原庁舎2階相談室
相良保健センター

高齢者福祉課 ☎0076

高齢者虐待予防相談

「高齢者に関する虐待かな」と思ったときの相談です。事前に問い合わせをして、気軽に相談ください。

期日 12月20日(金)
時間 13:30～16:00
会場 榛原庁舎2階相談室
地域包括支援センターオーブ ☎8822

行政相談

行政相談員が、行政に対する苦情や要望などの相談を受け付けます。

期日 12月4日(金)・18日(金)
時間 10:00～12:00
会場 市民相談センター

市民相談センター ☎0088

多重債務者無料相談

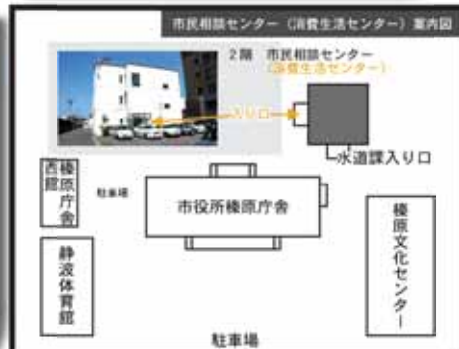
借金で困っている人のために弁護士による無料相談会を開催します。

期日 12月13日(金)
時間 13:30～16:00
会場 市民相談センター
*相談日前日までに電話または来所の上、予約してください。
市民相談センター ☎0088

人権身の上相談

人権擁護委員が相談に応じます。

期日 12月5日(金)
時間 10:00～12:00
13:00～15:00
会場 市民相談センター
相良庁舎3階 会議室1
市民相談センター ☎0088



*職員や来庁者など、他人に会うことなく入ることができます



FOR THE PATIENTS

あなたの食生活、身体活動などは大丈夫?
生活習慣病予防のために(その2)

健診センター医師 田中平三

広報10月号でお伝えした「生活習慣病予防のために(その1)」では、世界保健機関(WHO)の報告書に基づいて、循環器病(脳卒中・心筋梗塞と、これらの危険因子である高血圧、高コレステロール血症)のリスクを高くする、あるいは低くする食生活、身体活動について述べました。今回は、肥満と糖尿病とを表1と表2にまとめました。

表1. 食生活、身体活動と肥満(*1)

Table with 4 columns: Evaluation Results, Risk Reduction, Risk Increase, and Risk Increase (Cause). Rows include categories like 'Solid', 'High Reliability', 'High Reliability (cannot say)', and 'Data insufficient'.

- *1 BMI calculation formula and standards. *2 Risk reduction factors like exercise and fiber. *3 Risk increase factors like high energy density foods. *4 WHO report on diet and environment. *5 Glycemic Index and food examples. *6 Risk factors like alcohol.

表2. 食生活、身体活動と2型糖尿病(*7)

Table with 4 columns: Evaluation Results, Risk Reduction, Risk Increase, and Risk Increase (Cause). Rows include categories like 'Solid', 'High Reliability', 'High Reliability (cannot say)', and 'Data insufficient'.

- *7 Diabetes types and insulin. *8 Energy intake reduction. *9 Visceral fat accumulation. *10 Saturated fat intake. *11 Birth weight and insulin resistance. *12 Omega-3 fatty acids. *13 Trans fats. *14 Moderate alcohol consumption.