

## 自動車税と住所変更について

自動車税は、毎年4月1日現在の自動車の所有者に1年分を納めていただく税金で、青森県では6月に課税しています。

自動車税の納税通知書は、原則として車検証に記載されている住所にお送りしています。自動車をお持ちの方は、引っ越しなどで住所が変わったときには、運輸支局で住所の変更登録をする必要があります。3月中にこの変更登録をしていただくと、自動車税の納税通知書も変更後の住所に送られることになります。

すぐに変更登録の手続きができない事情がある場合は、下北地域県民局県税部まで新しい住所をお知らせください。

また、自動車税の住所変更の届出は県税ホームページでも受付しています。

<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>

【お問合せ】下北地域県民局県税部課税課 ☎ 22-8581 (内線210、211)



## 病院だより



大間病院

内科医長 高橋 礼

### ～よりよい生活習慣を～

高血圧、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病、高尿酸血症、肝臓病などの生活習慣病が増えています。近年は、働き盛りの若年者においても生活習慣病にかかる人が多くなっています。生活習慣病により動脈硬化が進むことで、心筋梗塞や脳卒中など、突然死や一生にわたり障がいを残す病気にかかりやすくなります。

生活習慣病の原因は、生活習慣です。予防や治療のためには、生活習慣そのものを改善しなければなりません。

具体的には、以下のことがあげられます。

- ① 禁煙し、受動喫煙を避ける
- ② 過食をおさえ、標準体重を維持する
- ③ 肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす
- ④ 野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす
- ⑤ 食塩を多く含む食品の摂取を控える(6g/日未満)
- ⑥ アルコールの過剰摂取を控える(25g/日以下)
- ⑦ 有酸素運動を毎日30分以上行う

②～⑤は食事に関してですが、伝統的な日本食を基本とするのがよいとされています。

⑥に関して、適切な量はビールならば中ビン1本、日本酒ならば1合、焼酎ならばグラス半分(100ml)程度、ワインならばグラス1杯(200ml程度)、ウイスキーならばダブル1杯(60ml)です。それ以上は適量を超えます。

⑦の運動は、体力を維持もしくは増加させること、動脈硬化やメタボリックシンドロームの予防・治療効果があること、HDLコレステロール(善玉コレステロール)を増やし、中性脂肪を減らすこと、高血糖を防ぐこと、ストレスを解消し、骨密度や脳機能を高め、QOLを改善するなど非常に有効です。速歩、スロージョギング、社交ダンス、水泳、サイクリング、ベンチステップ運動などを、きつくないと感じるペースで1日30分以上、できれば毎日続けるのがよいとされています。ただし、すでに心疾患、糖尿病、肝臓病などがある方は運動療法を始める前に医師に相談してください。

生活「習慣」ですので、すでに身につけているのを変えることは簡単なことではありません。上に記したことを全て守れる人はほとんどいないと思います。

しかし、自分を変えられるのは自分だけです。自分の意志がなくては生活習慣を改善できません。健康な体を保つために自分の生活習慣を見直し、問題点があれば、まずは理想の7割程度をめざして少しずつ変えていきましょう。