国民健康保険

こくほ の はなし

年に一度は、特定健診を受けましょう！

特定健診は、生活習慣病の要因であるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

生活習慣病の初期段階では、自覚症状が少なく「まだまだ元気！」と自己判断をしてしまうと、「脳卒中」「心臓病」「糖尿病合併症」など恐ろしい病気のリスクを高めます。

生活習慣病を予防するため、特定健診を受診し、生活習慣の改善をはじめましょう。

健康寿命を延ばす 4つのポイント

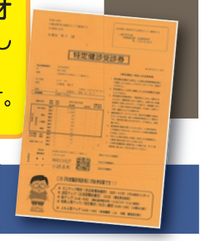
1. 特定健診を受けましょう。
2. バランスのよい食事を摂りましょう。
3. 適度に体を動かしましょう。
4. 禁煙をしましょう。

★保健師・栄養士が、あなたの健康管理をしっかりサポート！

11月21・22日の「ミニドック検診」で特定健診が受診できます。

受診には、「特定健診受診券（オレンジ色の用紙）」を必ず持参してください。

※受診券は、4月中旬に郵送しています。



ご存じですか？ 日本人の死因の半数以上は生活習慣病です！

日本人の死因は、がん、心臓病、脳卒中など生活習慣病が半数以上を占めています。

生活習慣病の多くは、「血液と血管の老化」にかかる病気で、メタボリックシンドロームの状態を放置していると、血管がもろくなり「動脈硬化」に拍車をかけます。

動脈硬化は、多くの生活習慣病の要因となりますので、病気のリスクを回避するためには、予防・改善をすることが重要です。

お問い合わせ先　保健福祉課医療保険係　☎(62)4473

若者健診で解決しよう！

若い人の生活習慣病が増えています。
重症になるまで気づかない生活習慣病。
元気でも若いうちから毎年健診を受けることが大切です！

これだけ充実内容の健診が1,000円で受けられます！

ミニドック検診

- 日　時　11月21日（火）・22日（水）　午前6時30分 ～ 午前9時30分
- 場　所　ふれあいセンター
- 対象者　20～39歳の小清水町民で、健診を受ける機会のない方や、職場の健診で血液検査がない方 など（1年に1回のみの対象）
- 検診料金　1,000円
- 検診時間　約1時間　※混雑時を除く

受診には事前の申し込みが必要です。

健診内容　生活習慣病健診〈血液検査、尿検査、心電図測定、眼底検査、血圧・身体測定、医師診察〉

お申し込み お問い合わせ先　役場保健福祉課健康推進係　☎(62)4480　FAX(62)4198
Eメール　hokenmgr@town.koshimizu.hokkaido.jp

秋の全国火災予防運動が始まります！

火災が発生しやすい季節を迎え、今年も10月15日(日)から31日(火)までの17日間、**「火の用心　ことばを形に習慣に」**を統一標語に、秋の火災予防運動が全道一斉に展開されます。

かけがえのない生命や財産を火災から守るためにも、町民一人ひとりが日ごろから火気に対して十分に注意してください。

秋の火災予防運動の一環として、「火の用心」を呼びかける火災予防啓発パレードを実施します。

火災予防の啓発だけではなく、住宅用火災警報器の設置推進活動も実施します。

【ホームタンクは大丈夫ですか？】

毎年、本格的にストーブなどで暖をとりはじめる時期に、ご家庭や事業所に設置している灯油用ホームタンクからの漏えい事故が多く発生しています。

冬期間だけではなく、ホームタンクの脚さびや腐食などでタンクが転倒したり、タンクやホースに亀裂ができて漏えい事故につながったりします。左記の点検を行い、異変に気付いた場合はホームタンクを更新するなどの処置を早急に行いましょう。

- 急激にホームタンクの残量が減少していたり家の周りで灯油の臭いがしていませんか？
- ホームタンクが傾いてませんか？
- タンク本体や配管に亀裂、腐食はありませんか？
- ストレーナーの部分に灯油が付着していませんか？

☆灯油の漏れに気付いた場合は、出火の危険がありますので消防署に119番通報してください。漏れた油の適切な処理には迅速な通報が大切です！

お問い合わせ先　斜里地区消防組合小清水分署 予防・危険物係　☎(62)2851