



成人健康教育事業のご案内

平成 26 年度上半期に実施するさわやか健康教室などの成人健康教育事業についてご案内します。各教室の受付けについては、広報さってでお知らせしていきます。

問合せ 健康増進課 (42) 8421・FAX(43) 2130

さわやか運動教室

「運動と言っても何から始たら良いかわからない」「1人では続かない」「正しい歩き方、効果的な運動の仕方が知りたい」など、体を動かす習慣のきっかけづくりのために、この教室に参加し、一緒に汗を流してみませんか？

※右記の夏コースのほか、11月～平成 27 年 1 月に秋コースの実施も予定しています。

と き	夏コース(全 8 回)	
	7 月 22 日(火)	7 月 29 日(火)
	8 月 12 日(火)	8 月 19 日(火)
	8 月 26 日(火)	9 月 2 日(火)
	9 月 12 日(金)	9 月 16 日(火)
時 間	午前 9 時 30 分～11 時 30 分	
と ころ	ウェルス幸手 2 階トレーニング室	
対 象	市内在住の 40 歳～64 歳の人 ※以前に受講したことのある人を除く	
申 込 み	広報さって 6 月号でお知らせします。	

糖尿病予防教室

血糖値が高い状態を放置することは糖尿病だけでなく、糖尿病が原因でさまざまな合併症を引き起こすことにもつながります。

「糖尿病ってどんなもの？」「血糖値が高くなってきたけれど気をつけるポイントは？」など、この機会に楽しみながら糖尿病について学んでみませんか？

と き	夏コース(全 3 回)		
	8 月 29 日(金)	9 月 5 日(金)	9 月 12 日(金)
時 間	午後 1 時 30 分～3 時 30 分	午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分	午前 9 時 30 分～11 時 30 分
と ころ	西公民館 講座室	西公民館 料理室	西公民館 講座室
内 容	医師による病態の話 ※希望者には個別相談あり	栄養講話、調理実習	まとめ
対 象	市内在住の 20 歳以上の人 ※原則 3 日とも参加できる人(以前受講したことのある人を除く)		
申 込 み	広報さって 7 月号でお知らせします。		

出前健康講座

市の保健師や管理栄養士が、地域のみなさんの「健康づくり」を応援するため、みなさんのところにお伺いしています。

と き	月曜日～金曜日
時 間	午前 9 時～午後 5 時
内 容	健康に関する講話など
所要時間	15 分～2 時間程度(応相談)
会 場	申込み者側でご用意ください。
申 込 み	開催予定日の 2 か月前までに、健康増進課にご相談ください。

高血圧予防教室 弁当箱ダイエット教室

平成 27 年 2 月
開催予定



ぜひご参加
ください

空き地の維持管理を 徹底しましょう

問合せ

環境課 ☎ (48) 0331

FAX (48) 2226

土地の維持管理を適正に行うことは所有者の責務です。所有する空き地に雑草や雑木は伸びていませんか？年に 2 回以上は土地の状況を確認し、雑草や雑木の処理をしましょう。

雑草や雑木が生い茂ると、空き地の維持管理に支障が出てくるばかりでなく、所有者以外にも悪影響があります。

○ごみの不法投棄の
温床になります

雑草や雑木が生い茂っている場所は、不法投棄が多い傾向にあります。

○害虫や悪臭が発生します

不衛生な環境になり、蚊やムカデなどの害虫や、枯草などの腐敗による悪臭が発生す

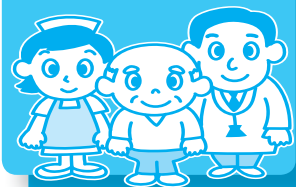
健康診査を実施します

後期高齢者医療被保険者の人を対象に健康診査を行います。健康維持のため、この機会に健診を受けましょう。

※受診日に後期高齢者医療制度に加入している人が対象となります。

健診方法	個 別 健 診	集 団 健 診
実施場所	市と契約する医療機関 (案内はがきに記載)	ウェルス幸手・西公民館
実施期間	6月～平成27年2月	つぎのいずれかの時期 6月26日(木)～7月2日(水) 9月25日(木)～10月2日(木) 午前7時30分～11時
受診方法	①対象者に案内はがきが郵送される (5月下旬) ②医療機関に予約 ③医療機関で受診	①対象者に案内はがきが郵送される (5月下旬) ②健康増進課に予約 (予約開始日は案内はがきに記載) ③ウェルス幸手・西公民館で受診
費用	無 料	
健診内容	・血中脂質検査 ・肝機能検査 ・血糖検査 ・貧血検査 ・心電図検査 ・尿酸 など	

後期高齢者医療制度からの
お知らせです



保険料率が決定しました

平成26・27年度の後期高齢者医療保険制度の保険料率が決定しました。

決定した保険料率は、下記のとおりです。

- ◆所得割率 8.29%(8.25%)
- ◆均等割額 4万2,440円(4万1,860円)
- ◆賦課限度額 57万円(55万円)

※()内は平成24・25年度の料率

問合せ

保険年金課
後期高齢者医療担当

☎(43)1111 内線 147、197

FAX(43)1125

保養施設宿泊費を助成します

後期高齢者医療被保険者の人が、保養施設に宿泊する際の宿泊費の一部を助成しています。

対 象 後期高齢者医療制度の被保険者で、納期到来分の保険料を完納している人

助成額 1泊2,000円(年度内2泊まで)

※年度途中に後期高齢者医療被保険者になった人で、同一年度内に国民健康保険制度の同助成を受けた人は、通算で2泊までとなります。

申込み方法

保養施設に予約



保険年金課に申し込み
助成券を受領



助成券を持って
保養施設を利用



※保養施設の一覧は、保険年金課窓口で配布しています。また、市ホームページ(<http://www.city.satte.lg.jp/>)にも掲載しています。

ることもあります。

○火災の危険性が高まります
特に、秋から冬にかけての乾燥する時期には、生い茂った雑草・雑木が枯れて燃えやすくなり、火災の危険性が高まります。

○交通事故や犯罪の発生誘因になります
交差点などの角地では見通しが悪くなり、交通事故が発生する原因にもなります。

また、見通しの悪い場所は非行や犯罪を誘発する原因にもなります。

▼空地管理は草刈りが基本

市民のみなさんの衛生的で良好な生活環境を維持するためにも、空地の所有者は、管理の徹底をお願いします。

※自分で草刈りが

できない場合は、業者やシルバー人材センターなどに依頼して、有料で除草して

もらう方法もあります。

問合せ 環境課 (48)033

1・FAX(48)2226

