

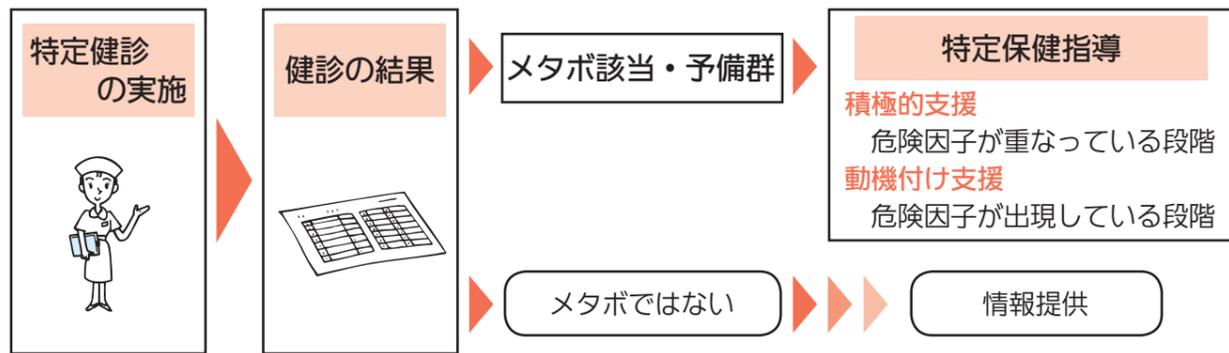
特定健診では、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病が複数発症している状態であるメタボリックシンドローム(メタボ)に着目し、リスクがある人には、生活習慣を見直すための保健指導をご案内しています。

メタボを放置していると、心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気につながり、生活の質の低下や医療費の負担増大を招きます。自覚がない人もこの機会に健診を受け、メタボ予防や改善に取り組みましょう。

この機会に、ご自身の健康に目を向けてみましょう！

◆ **特定保健指導の流れ ~無料で受けられます~** ◆

6 ページの特定健診の受診結果により、特定保健指導の対象と判断された人は、保健師や管理栄養士のサポートを受けながらメタボの予防・改善に取り組むことができます。



【ポイント!】 3か月後に再検査(無料)があるので、効果を確認しながら生活習慣の改善が進められます。

問合せ ■ 特定健診・高齢者健診の制度や個別健診について

保険年金課 ☎(43) 1111 内線 143・FAX(43) 1125

■ 特定健診・高齢者健診の集団健診・特定保健指導について

健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

あなた自身や 大切な家族を守る

特定健診・高齢者健診

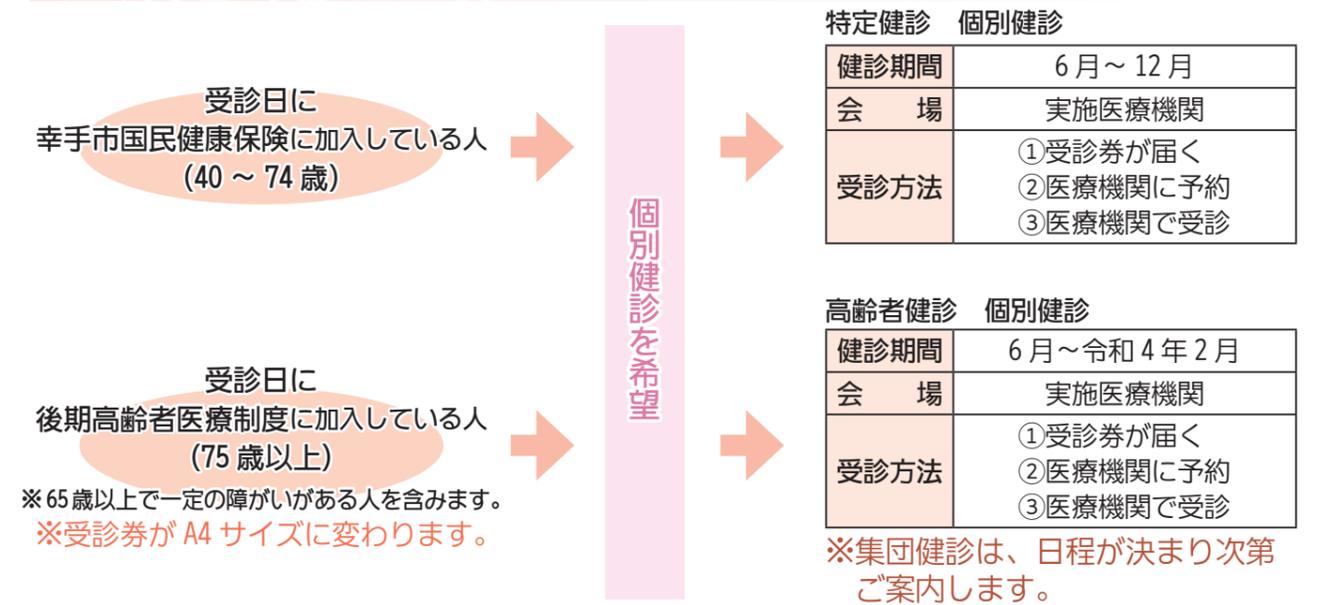


市の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している人で、該当する人は特定健診または高齢者健診を受けることができます。

◆ **健診費用は無料です** ◆

多くの人に健診を受診していただき、生活習慣病の早期発見と予防を促進するため、健診費用を**無料**としています。

◆ **対象者・受診までの流れ** ◆



※実施医療機関は、市と契約をしている医療機関です。詳しくは5月下旬に郵送する案内をご覧ください。
 ※国民健康保険・後期高齢者医療制度以外の医療保険に加入している人は、加入する医療保険者が契約した医療機関で健診を受けることとなります。詳細は、勤務先にお問い合わせください。
 ※新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、医療機関への予約・受診ができないことがあります。

問合せ 環境課 ☎(48) 03331



▲クビアカツヤカミキリの成虫



▲フラス

桜を枯らす カミキリムシを見つけたら

▼クビアカツヤカミキリを発見したら
成虫を発見したら捕殺をお願いします。

▼クビアカツヤカミキリの特徴
成虫は体長約2.5～4センチメートルで全体に黒光りする。
胸部が赤いのが特徴。
幼虫が寄生した樹木からは、「フラス」が大量に排出される。
幼虫が寄生する樹木は、桜、ウメ、モモ、スモモなどバラ科の樹木。

※「フラス」とは幼虫のフンや木くずが混ざったものです。

なお、クビアカツヤカミキリは特定外来生物に指定されているため、法律により飼育、保管および運搬することが原則禁止されています。成虫やフラスを発見したら、環境課へお知らせください。

環境課からの お知らせ

空き地の維持管理を徹底しましょう

土地の維持管理を適正に行うことは管理者の責務です。所有(管理)する空き地に雑草や雑木は伸びていませんか?
 年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、所有者以外の人にも悪影響があります。

▼生い茂った雑草・雑木の悪影響
 ○ごみの不法投棄の温床に
 ○害虫や悪臭の発生
 ○火災の危険性の上昇
 ○交通事故や犯罪の発生誘因

▼空き地の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、空き地の所有者は、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、業者などに依頼して、有料で除草してもらう方法もあります。