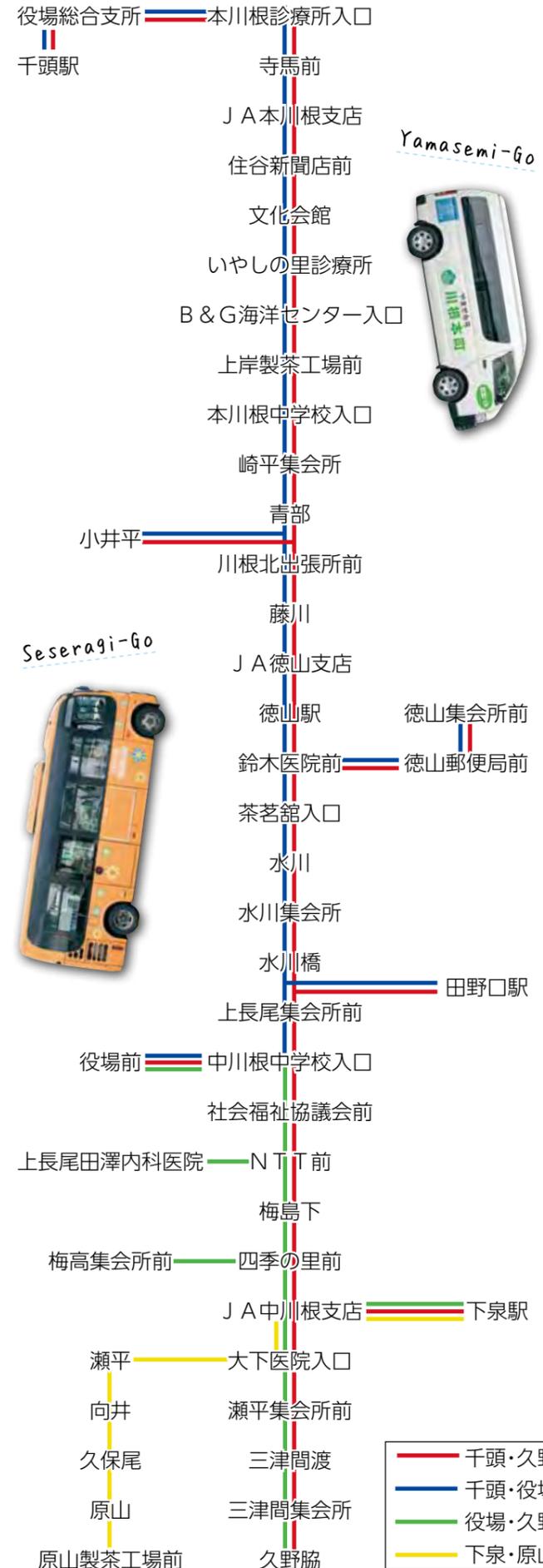


町営バスの路線が

変わります

平成29年度まで南部地域(中川根地域)で運行していた町営バスが、4月1日から北部地域(本川根地域)への乗り入れを開始します。町営バスを利用することで、南部地域と北部地域の往来がとても便利になります。この機会にぜひ、町営バスをご利用ください。

【問】くらし環境課 環境政策室 ☎(56)2236



バスでの移動も便利に
北部地域(本川根地域)のバス停は、「千頭駅」から「青部」までの13カ所に設置されます。町営バスの乗り入れに伴い、本川根地域中心部のみを巡回していた「北部循環線」は廃止となりますが、乗り入れされたバスの運行ルートは、北部循環線が走っていたルートとほぼ同じです。
南部から北部へ、北部から南部へ。町営バスに乗って出

掛ければ、あなたの生活範囲が広がり、新たな出会いも訪れるかもしれません。
この機会にぜひ、町営バスを利用してみませんか。
町営バスの利用の際には、お得な「回数券」もあります。役場本庁または総合支所に、お求めください。
バスの運行時間や運賃などは、3月下旬に各戸配布したバスマップをご覧ください。

健診、受けてますか？



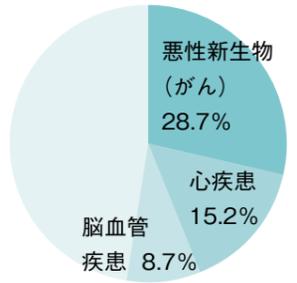
生活習慣が原因で起きる生活習慣病。その多くは、病気が進行するまで自覚症状はありません。予防のためには、毎年健診を受けて、異常の有無や変化がないかを確認することが大切です。

【問】(健診に関すること) 健康福祉課・健康づくり室 ☎(56)2224
(国保に関すること) 税務住民課・戸籍住民室 ☎(56)2222

★あなたにも忍び寄る「生活習慣病」のリスク

生活習慣病とは、運動不足や偏った食生活など「不健康な生活習慣」が積み重なることで発症するさまざまな病気を総称して指します。これらの病気は、「内臓脂肪型肥満」と「高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上」をあわせ持った「メタボリックシンドローム」になっている人では、その発症のリスクが大いに高くなります。

国民健康保険加入者が受診できる特定健診において、本町はメタボリックシンドロームの指標のひとつとなる「ヘモグロビンA1c」(血糖検査)の平均値が、県内で最も悪い数値となっています。生活習慣病のリスクは、あなたのすぐそばまで忍び寄っているかもしれません。



日本人の死因5割以上を占める「3大生活習慣病」(平成27年人口動態統計)

★定期健診を受けましょう！

生活習慣病は、深刻な状態となるまで自覚症状がなく、静かに進行していくのが特徴です。だからこそ、定期的に健診を受け、病気を初期段階で発見することが重要です。早期に治療できれば、本人の身体はもちろん、家族や金銭面の負担も軽くすむことになります。

本町の特定健診受診率は県下1位ですが、それでも半数ほどが未受診です。定期的な受診は、皆さんの大切な健康を守り、医療費抑制にもつながります。自分の健康を過信せず、年に1回は必ず健診を受けましょう。



4月中に、各健診の「受診希望調査票」を送付します

④ 40～74歳で、国民健康保険に加入している方
「希望調査票」で「受診を希望する」と回答された方に対して、6月ごろに「受診券」を送付します。同封する通知書の案内に従って、健診を受診してください。

④ 国保以外に加入している方
各医療保険者(健康保険証の発行機関)が指定する健診機関での受診となります。詳しくは、加入している医療保険者へお問い合わせください。

★フォローアップ、始めました。

町では、皆さんの生活習慣病予防をサポートする取り組みを実施しています。

① 特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業

県国保連合会が主体となり、昨年9月から11月にかけて実施しました。特定健診受診者のうち必要性が認められる町民に対して、保健師が戸別に訪問し、食生活や生活習慣について指導しました。

② 生活習慣病予防講座

希望する全町民を対象に、2月9日に開催しました。県国保連合会の高塚祐子保健師を講師に迎え、食生活の改善方法について学びました。



町民約20人が聴講した予防講座