

# 普段の生活を見直して 生活習慣病を予防しよう

岡市民課 ☎(50)1228

生活習慣病とは、生活・運動・喫煙・飲酒などの長い期間の生活習慣が原因で発症・進行する病気です。主な病名として、糖尿病・高血圧症・高脂血症・脳卒中・心臓病・がん・肝臓病・腎臓病などが挙げられます。市の国民健康保険に加入している人の医療費を病気の分類別に見てみると、生活習慣病の割合は60%を占めています。いずれも長期治療が必要で完治が難しい病気のため、生活習慣病にならないよう、しっかりと予防することが大切です。これらの生活習慣病を予防する方法は、日々の生活習慣を改善することです。

市では、生活習慣病予防のため、特定健康診査、特定保健指導、短期人間ドック助成制度を実施しています。ご自身の健康状態・生活習慣を見直す良い機会となりますので、ご利用ください。

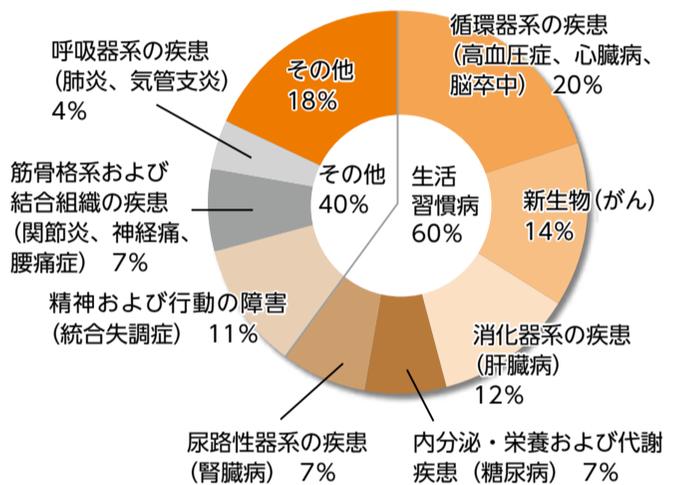
## 生活習慣改善のポイント

- 腹八分目を守る
- 野菜は1日350g以上を目標に
- 食塩は1日10g未満を目標に
- 動物性脂肪を控える
- 酒、たばこは控えめに
- 適度な運動を
- ストレスをためない
- 睡眠を十分に
- 定期的に健康診断を受診



## 国保加入者の疾病別医療費の割合 (平成27年2月診療分)

※( )内は主な病名



香取匝瑳歯科医師会事業

# 早期発見 口腔がん検診

岡健康づくり課 ☎(50)1235

口の中のがんは、がん全体の中では少数ですが、毎年確実に患者数は増加しています。

今までの検診でも、前がん病変(将来がんになる可能性が高いとされる病変)が疑われる例もありました。

自覚症状がなくても、ちょっと口の中が気になる人、口の中のことでお悩みの人、口腔がんに関して相談したい人は、早めに検診を受けましょう。

- 対象 市内在住の成人
- 日時 10月4日(日) 10時～
- 場所 佐原保健センター
- 内容 専門歯科医師(東京歯科大学口腔外科講座)による口腔内検診(視診・触診)、パネル展示、歯科相談
- 定員 200人(応募者多数の場合は抽選)  
※抽選結果は、8月下旬の「検診予約時間のお知らせと予診票」の発送をもって発表に代えさせていただきます
- 費用 無料
- 申込 8月14日(金)(消印有効)までに、はがきに住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号を記入し、〒287-8501 佐原口2127 香取匝瑳歯科医師会(健康づくり課内)「口腔がん検診事業係」へ郵送

# 市長への手紙・メール あなたの声を市政へ

岡秘書広報課 ☎(50)1204



快速で住みよい市をつくるため、市政に対する意見・提案・要望などをお寄せください。市長への手紙・メールは、秘書広報課で開封後、市長本人が拝見しています。

**手紙・メールの提出方法**

- 専用投函箱 市役所・各支所1階に専用投函箱と記入用紙を設置しています。
- 封書 記入用紙と封筒(料金受取人払)を、次の公共施設と市内郵便局に設置しています。
  - ◇佐原中央公民館、みずほふれあいセンター、小見川社会福祉センター(さくら館)、小見川B&G海洋センター、山田公民館、山田B&G海洋センター、栗原B&G海洋センター

快適で住みよい市をつくるため、市政に対する意見・提案・要望などをお寄せください。市長への手紙・メールは、秘書広報課で開封後、市長本人が拝見しています。

**メール**

- メール 市ホームページの「市長室へようこそ」コーナーにある「市長への手紙・メール」から送信してください。
- その他 はがき、ファクスなどでも受け付けています。ただし、「市長への手紙」と必ず記入してください。

◇はがき：〒287-8501 佐原口2127 香取市役所「市長への手紙」係 ☎(54)7140

**注意事項**

市政に関係のない内容や、個人や団体を誹謗中傷するような意見はご遠慮ください。回答は郵送で行いますので、氏名・住所・電話番号を必ず記入してください。寄せられた意見などは、個人情報に関する内容を除き、市ホームページ上で紹介いたします。ただし、私的なものや公開が適当でないかと判断したものは除きます。

〈広告〉

## ★☆看護師 募集☆★

ブランクのある看護師やママさん看護師も活躍しています。施設見学も随時受付中!!  
まずはお気軽にご連絡ください☆



IMSグループ 佐原中央病院 担当:早川  
TEL.0478-55-1113(代表)

## 広聴活動の実績

市では、より幅広く市民の皆さんや団体からの意見・提案を集め、市政に反映させるため、さまざまな広聴活動を行っています。平成26年度に実施した広聴活動をお知らせします。

**市長への手紙・メール**  
◇受付件数…103件(メール…39件、郵送…34件、投函箱…30件)

### グループ座談会

◇実施回数…2回、参加人数…34人

### パブリックコメント(意見公募)

◇意見募集した件数…7件、意見の件数…10件、意見を参考に修正した件数…1件

### まちづくり出前講座

◇講座数…70講座、開催数…20回、参加人数…829人