

麻しん（はしか）にご注意！

5月に県北西部で麻しん（はしか）の集団発生がありました。現在でも、千葉県での麻しんの発生が見受けられます。麻しんの予防接種を受けていない方、麻しんにかかったことのない方は、お近くの医療機関に相談し、予防接種を受けるよう心がけましょう。麻しんは、1週間以上高熱が続き、30%の患者が肺炎、脳炎などの合併症を起こすといわれています。発熱（38度前後）、発疹等の症状がある場合には、速やかに医療機関で受診しましょう。

問い合わせ先／海匝健康福祉センター（☎0479-22-0206）

ご利用ください 市税の夜間納付窓口

日時／9月25日(月) 午後5時15分～8時

場所／税務課、各支所税務室

問い合わせ先／税務課収税班（☎62-5322）

悩んでいないで こころの健康相談

心の健康について悩みごと（精神障害・うつ病・アルコールなど）の相談を行います。相談は予約制で、ご家族など本人以外でも相談できます。

日時／9月27日(水) 午前10時～11時

場所／働く婦人の家

予約・問い合わせ先／海匝健康福祉センター（☎0479-22-0206）、市役所社会福祉課（☎62-5351）

2006千葉県私学フェア

県内の私立学校（小学校・中学校・高等学校）が一堂に会し、展示や入学相談を通して各学校の教育内容や入試をはじめ、私学のすべてについて紹介します。入試関係資料の無料配布も行います。

日時／9月24日(日) 午前10時～午後4時

会場／幕張メッセ

問い合わせ先／(社)千葉県私立中学高等学校協会（☎043-241-7382）

健康で過ごすために 旭市保健指導事業にご協力を

市では、健康づくりの推進のために、55歳から60歳の国民健康保険被保険者の中から2,000人を対象に、「生活習慣調査票」をお送りしました。この調査の結果は、皆さんの生活習慣病予防の参考としていただけるよう、11月ごろお送りする予定です。さらに、希望された方の中から30人が、保健師の訪問指導を受けることができます。調査票の届いた方は、調査にご協力をお願いします。

問い合わせ先／保険年金課国民健康保険班（☎62-5331）

今月の納期

- ◆ 固定資産税 第3期
- ◆ 国民健康保険税 第4期
- ◆ 介護保険料 第4期

納期限は10月2日(月)です
国民年金保険料は毎月納付です

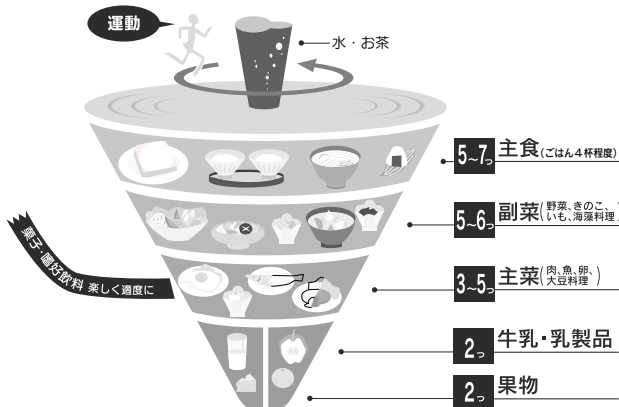
健康メモ

食事バランスを考えて 健康な毎日を送りましょう

今年は暑かったり、涼しかったりと体調を管理するには難しい夏でしたが、体調はいかがでしたか？夏にきちんとした食事をとっていた場合は、わりと早く夏の疲れが回復するのですが、暑さで食欲が落ちた場合などは、秋になっても体調の戻りが悪い場合が多いですね。こういうときは体調を戻すために、朝食・昼食・夕食とも食事バランスを考えてきちんとすることが大切になります。では、食事のバランスをどうやって考えたらよいでしょうか？今までは食材（米・魚・野菜類・きのこなど）の組み合わせによって一日の献立のバランスを考えていましたが、昨年度から献立（ご飯・煮魚・野菜サラダ・きのこソテーなど）によってバランスを考えるように変わりました。これは、国が示している「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるため、「何を」「どれだけ」「食べたらいいかをわかりやすく示した『食事バランスガイド』」が発表されたことによりです。

食事を考えるとき、まず主食・主菜・副菜・果物が食卓ののっているかを確認して食生活の偏りや脂肪と塩分のとりすぎを予防し、その後に

食事バランスガイド



日本人の不足しがちなカルシウムを多く含んでいる牛乳や乳製品を加えると過不足なく食事がとれます。今回の「食事バランスガイド」はコマの形をしていて、一つでも不足するとバランスよく回らないことを表し、食事バランスの大切さをわかりやすく示しています。ただ、食事の組み合わせは性別や運動量によって異なりますので、自分にあった献立を組み立てることが大切です。そして、過剰摂取を予防して健康な毎日を送りましょう。〔健康管理課 栄養士〕

お知らせ

10月は無料開放
スポーツの森公園施設

市では、市民の皆さんに旭スポーツの森公園施設等を無料で開放します。市外の方も期間中は市内料金でご利用できます。

対象施設／総合体育館、スポーツの森公園野球場・庭球場、弓道場
期間／10月1日(日)～31日(火)
利用時間／午前9時～午後9時
申し込み・問い合わせ先／総合体育館 (☎64-1101) ※月曜休館

原爆被爆者二世健康診断

対象／原爆被爆者の実子で、県内に住所を有し、受診を希望される方(希望者が多数の場合は昨年度未受診者を優先)

実施期間／平成19年3月9日(金)まで
申込期限／平成19年2月9日(金)まで
申込方法／受診を希望される方の住所・氏名・電話番号・生年月日・被爆者である親の氏名・住所・被爆者手帳番号を明記の上、封書で郵送してください。受診書等は後日送付します。なお、検査の種類によっては、一部自己負担が生じることがあります。

<申し込み・問い合わせ先>

〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1 千葉県健康福祉部健康福祉指導課援護恩給室 (☎043-223-2349)

平成18年度後期
技能検定試験

等級／特級(一部職種)、1級、2級、3級(一部職種)、単一特級

職種／81職種69作業

受検資格／原則として各職種とも所定の実務経験が必要

受検手数料／実技11,500円～15,700円、学科3,100円

受付期間／9月25日(月)～10月6日(金)
試験実施日程／11月24日(金)～平成19年2月18日(日)の間の指定する日

受け付け・問い合わせ先／千葉県職業能力開発協会技能検定課 (☎043-296-1150、URL: <http://www.chivada.or.jp/>)

こうげん
膠原病系難病相談

原因不明の発熱、関節の痛み、手足の冷えや出血症状でお悩みの方と
そのご家族のために、面接相談を実施
します。相談は無料で、予約制です。
日時／9月21日(木) 午後1時30分～4時

場所／八日市場地域保健センター
予約・問い合わせ先／八日市場地域保健センター (☎0479-72-1281)

石綿による健康被害で
特別遺族給付金を支給

石綿(アスベスト)を吸い込むことで発症する中皮腫や肺がんなどの病気は、潜伏期間が非常に長期にわたるため、業務で石綿を吸い込んだことと発病したことの関連性に気付にくい特徴がありました。この結果、労災保険給付を請求する機会がなくなっている方が存在します。このような方を対象に、「石綿救済法」により、特別遺族給付金が支給されます。

対象／平成13年3月26日以前に石綿を吸い込んだことによる疾病で死亡した労働者のご遺族で、労災保険法の遺族補償給付を受ける権利が時効により消滅した方

※平成13年3月27日以降に石綿を吸い込んだことによる疾病で死亡した労働者のご遺族は、労災保険法による遺族補償給付が受けられます。また、現在療養中の労働者の方は、労災保険法に基づく療養保障給付・休業補償給付の対象となります。

くわしくは、千葉労働局労災補償課(☎043-221-4313)または銚子労働基準監督署(☎0479-22-8100)へ。

有効期限は切れていませんか？
自賠責保険・共済

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務付けられています。特に車検制度のない250cc以下のバイクは、有効期限切れやかけ忘れにご注意ください。

問い合わせ先／国土交通省関東運輸局千葉運輸支局 (☎043-242-7335)

精神障害者をかかえる
家族のつどい

日ごろの悩みなどを、皆さんと語り合ってみませんか？

日時／9月19日(火) 午後2時～4時

場所／働く婦人の家

問い合わせ先／海匠健康福祉センター (☎0479-22-0206)、市役所社会福祉課 (☎62-5351)

台風への備えは十分ですか？
日ごろから準備をしましょう

台風は、年間に平均3個が日本列島に上陸しています。昨年は、3個が房総半島に上陸または接近し、県内に被害をもたらしました。台風の進路によっては想像以上の被害をもたらします。日ごろから万全な準備をしておきましょう。

<普段の心構え>

- 非常持出品の準備をしておきましょう。
- 強風で飛ばされそうな物を片付けておきましょう。
- 避難場所・ルートを確認しておきましょう。

<台風が近づいたときは>

- 無理な外出は控えましょう。
- テレビなどで最新の気象情報を確認しましょう。
- 浸水のおそれのある地域では、家財道具は安全な場所に移動しておきましょう。
- 出水やがけ崩れの危険のある土地では、いつでも避難できる準備をしておきましょう。

問い合わせ先／千葉県警察本部警備課 (☎043-227-9131)

1等・前後賞合わせて2億円
オータムジャンボ宝くじ

発売期間／9月25日(月)～10月13日(金)

- この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。