情報BOX

お知らせ

新しい国民健康被保険者証を郵送

新しい国民健康被保険者証と高齢受給者証（３割負担の人を除く）を３月に郵送しました。記載に誤りがないか確認してください。

なお、古い保険証は使用できませんので、保険年金課または各支所住民福祉室の窓口に返却してください。

問い合わせ先／保険年金課国民健康保険班（☎62-5331）

大切な命を救うために献血にご協力を！

期日／４月28日㈫
受付時間／午前10時～11時45分、午後１時～３時45分
場所／旭市保健センター
問い合わせ先／旭市保健センター（☎63-8766）
※旭市健康カレンダー記載の日程が変更されました。

平成21年度から労働保険料の申告・納付の時期が変わります

年度更新の手続きは、平成20年度の概算保険料を精算する「確定申告」と平成21年度の見込み保険料（概算保険料）を申告するものです。

申告・納付は、最寄りの金融機関を通じて、早めに手続きをしてください。

期間／６月１日㈪～７月10日㈮
問い合わせ先／千葉労働局労働保険徴収課（☎043-221-4317）

労働力調査にご協力を

この調査は、国の経済政策や雇用対策などのための基礎資料を得ることを目的としています。総務省が毎月末公表している「完全失業率」は、この調査をもとに発表されています。調査員がご自宅へ調査依頼に伺った際は、ご協力をお願いします。

調査対象／旭市ハ地区の一部世帯
問い合わせ先／県総合企画部統計課（☎043-223-2220）

水質検査で安心な水を届けます

旭市水道水質検査計画を作成し、定期的に水質検査を行っています。くわしくは水道課（☎63-8882）、または市のホームページをご覧ください。

平成21年度前期危険物取扱者試験

試験種類／甲・乙（第１～６類）・丙種
試験日／６月７日㈰
試験会場／旭市立第二中学校
受付期間／４月７日㈫～15日㈬
受付場所・問い合わせ先／旭市消防本部予防課危険物班（☎63-5356）
※受験願書は、消防本部、消防署、各分署にあります。

市税の夜間納税窓口

日時／４月10日㈮　午後８時まで
場所／税務課、各支所税務課分室
問い合わせ先／税務課収税班（☎62-5322）

健康メモ

あなたにもできる脱メタボ！

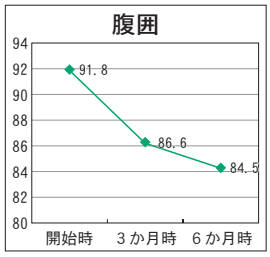
平成20年度から特定健診・特定保健指導が実施されています。いわゆる「メタボ」の健診・指導ですが、結果はいかがでしたか？

脱メタボは、日ごろの生活習慣をちょっと変えるだけで、今後の健康的な毎日につながります。今回は、市の特定保健指導を受け実践された結果、見事、体重・腹囲の減少に成功され、脱メタボにつなげたお二人に話を伺いました。

どうぞ、あなたも参考にして、できるところから挑戦してみてはいかがですか。〔健康管理課　保健師〕

60歳代の男性
【改善目標】
①果物、せんべいの量を半分にする。
②犬の散歩以外に20分間の速歩をする。

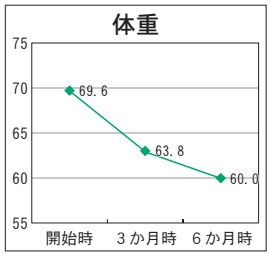
項　目	開始時	3か月時	6か月時	増減
・体重	64.0kg	60.0kg	59.6kg	−4.4kg
・腹囲	91.8cm	86.6cm	84.5cm	−7.3cm
・体格指数(正常25↓)	25.0	23.4	23.2	−1.8
・中性脂肪(正常150↓)	370		97	



本人の話…毎日体重を記録することで、自分のペースが見えてきました。腹囲や体重の減少が楽しみになりました。頑張りすぎないこと、時には外食も楽しみました。大変だったという思いは、あまりありませんでした。

50歳代の女性
【改善目標】
①①間食を週２回までにする（今までは毎日）
②運動（ウオーキング毎日30分）→続けられないので筋力アップに変更

項　目	開始時	3か月時	6か月時	増減
・体重	69.6kg	63.8kg	60.0kg	−9.6kg
・腹囲	95.5cm	94.0cm	88.0cm	−7.5cm
・体格指数(正常25↓)	28.7	25.8	24.3	−4.4
・血糖(正常5.2↓)	5.6	5.5	5.2	



本人の話…間食の回数を守れないときもあり、そんなときは、量を減らしました。間食を減らしたことが良かったかなと思います。また、カロリーを気にするようになりました。運動がもう少しできれば良かったと思います。体重が減り、以前の洋服が着ることができて、うれしいです。