

情報ピックアップ

申し込み 問い合わせ

腸活で糖尿病を予防しよう

2月は

全国生活習慣病予防月間

今年の強化テーマは「少食で腸活」腹八分目、バランスの良い食事で腸内フローラを整える」です。この機会に生活習慣を見直してみませんか。

高血糖を放置していると

令和4年度の市の国保特定健診では、受診者の半数以上が高血糖と判定されました。

高血糖を放置していると、糖尿病を発症し、神経障害や腎症などのさまざまな合併症を引き起こす恐れがあります。

食事で善玉菌を増やそう

腸内環境が整うと善玉菌が増え、高血糖が改善しやすくなります。善玉菌を増やすために、次の食品を食事に取り入れるよう心がけましょう。

●乳酸菌、ビフィズス菌などを含む食品

●食物繊維が豊富な食品

●オリゴ糖を含む食品

市役所で動画を配信中

1階のデジタル掲示板で、糖尿病予防のための動画を配信しています。

健康づくり課成人保健班(☎63・8766)

全国瞬時警報システム(Jアラート)

全国一斉情報伝達試験

Jアラートを使用した、全国一斉の情報伝達試験を実施します。

当日は、防災行政無線から試験放送が流れます。

放送日時/2月9日(金) 午前11時

放送内容

①上り4音チャイム

②「これは、Jアラートのテストです」×3回

③「こちらは、防災あさひです」

④下り4音チャイム

閩総務課地域安全班(☎62・55328)

今月の納期

◆後期高齢者医療保険料 第8期

納付期限は2月29日(木)です

※国民年金保険料は毎月納付です。

311

配布しています

令和6年度

ごみの収集カレンダー

区や自治会を通じて、ごみの収集カレンダーを配布しています。区や自治会に未加入の人などは、環境課や各出張所で配布しているほか、市ホームページからも入手できます。



環境課環境政策班(☎62・5328)

申請が必要です

ゴミステーションの設置場所などの変更

4月からゴミステーションの設置場所や管理者を変更する場合は、変更申請書を環境課に提出してください。

申請期限/2月29日(木)

閩環境課環境政策班(☎62・5328)

募集します

令和6年度男女共同参画週間キャッチフレーズ

内閣府男女共同参画局では、男女共同参画週間の趣旨を浸透させるためのキャッチフレーズを募集しています。

テーマ/男女ともに自らの個性と能力を最大限に発揮できる社会を実現していくためのキャッチフレーズ

応募資格/どなたでも応募できますが、作品は未発表で自作のものに限ります。

募集期限/2月23日(金・祝)

応募方法/男女共同参画局のホームページにある応募フォームに必要事項を入力し、応募してください。



閩内閣府男女共同参画局総務課男女共同参画週間キャッチフレーズ募集係(☎03・5253・2111)

プロバスケットボール

アルティイリ千葉公式戦に

旭市民を無料で招待

千葉市をホームタウンにしているプロバスケットボールクラブ「アルティイリ千葉」の公式

戦に招待します。

試合日程/左表のとおり ※試合開始はいずれも午後3時。

日程	対戦チーム
3月 9日(土)	神戸ストークス
10日(日)	
16日(土)	青森ワッツ
17日(日)	
30日(土)	福島ファイヤーボンズ
31日(日)	

場所/千葉ポートアリーナ(千葉市中央区問屋町1・20)

対象/市内在住・在勤・在学の人

定員/1組4人まで、1試合

当たり500人 ※応募多数の場合は抽選。

申込期限/2月21日(水) 午後11時

申し込み方法/申し込み専用フォームに必要事項を入力して申し込んでください。



閩アルティイリ千葉(☎04

3・307・7741・info

@altiri.jp)