



## お知らせ

### お口の健康チェック！ 歯周疾患検診

**実施期間**／12月28日(月)まで

**実施場所**／市内指定歯科医院

**対象**／市内に住所を有する人で、今年40、50、60、70歳になる人

※すでに申し込みをして、まだ受診していない人は早めに受診しましょう。

**申し込み・問い合わせ先**／飯岡保健センター (☎57-3113)

### 道路施設を破損した場合、破損を発見した場合は連絡を

交通安全施設(ガードレールやカーブミラーなど)や道路舗装の破損を放置すると事故の原因となります。交通事故などで施設を破損した場合や、破損を発見した場合は、速やかに建設課まで連絡してください。

**問い合わせ先**／建設課管理班 (☎57-1191)

### 新型インフルエンザワクチンの接種費用を全額助成

下記に該当する人は、接種する前に市の窓口へ印鑑を持参し申請してください。

●市民税非課税世帯→健康管理課

●生活保護受給者→社会福祉課

**問い合わせ先**／健康管理課予防班 (☎63-8766)

### 地元の電器店などが地デジサポーターとして戸別訪問します

テレビ放送の地デジ移行に関して、身分証明書を携帯した地デジサポーターが、高齢者などに対して説明会や戸別訪問を行い、地デジの準備について適切なアドバイスをします。

**相談電話**／デジタル110番家電お困りごと相談センター (☎0570-0101-86)、携帯電話からは (☎043-263-4357)

**時間**／平日 午前10時～午後5時

**問い合わせ先**／デジサポ千葉(総務省千葉テレビ受信者支援センター) (☎043-201-1082)

### 平成21年分所得税青色決算説明会・消費税等説明会

**期日**／12月4日(金)

**場所**／働く婦人の家

**時間**／●不動産所得の所得税青色申告決算書作成、消費税関係など…午前10時～正午 ●事業所得の所得税青色申告決算書作成など…午後1時30分～3時 ●事業所得の消費税関係…午後3時～4時

**問い合わせ先**／銚子税務署個人課税第1部門 審理・指導担当 (☎0479-22-1571内線112)

※送付された決算書一式と筆記用具を持参してください。

### 今月の納期

- ◆固定資産税 第4期
- ◆国民健康保険税 第7期
- ◆介護保険料 第7期
- ◆後期高齢者医療保険料 第6期

納期限は12月25日(金)です  
国民年金保険料は毎月納付です

## 健康メモ

### おなか周り

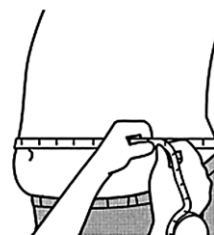
### 自分で正しく測りましょう

自覚症状がないまま静かに進行していく、生活習慣病の発症を未然に防ぐために、メタボリックシンドロームの予防・解消に着目した、特定健診・特定保健指導が実施されています。検査項目に腹囲測定が入っていることを知っていますか？

おなか周りに付く脂肪は内臓脂肪といい、食べ過ぎや運動不足などで増えやすく、生活習慣を改善することで減りやすい脂肪です。脂肪細胞が増え過ぎると、脂質異常や高血圧、高血糖などを招き、やがて動脈硬化から心臓病や脳血管疾患につながる事が分かってきています。

皆さんは自分のおなか周りを正しく測ることができますか？腹囲とはウエストではなく、おへその高さの周囲径のことです。腹囲は男性で85cm以上、女性で90cm以上あると、生活習慣病を引き起こしやすく、またメタボリックシンドロームの基準にもなっています。正しい測り方を身に付け、病気の予防のためにも、月に1回は測定してみましょう。

・メジャーはおへその高さで水平に。



体側から測定するとメジャーが水平で、たわみがないことを確認しやすい

- ・立位で両腕は自然に下ろす。
- ・軽く息を吐いた状態で、できれば家族に測ってもらおうと、より正確に測定できます。

### 内臓脂肪を減らすためには食生活

- ・よくかみ、腹八分目を心掛ける。
- ・遅くても、寝る2時間前までに食事を済ませる。
- ・野菜を多く食べる。
- ・間食の回数や量を控える。

### 運動

- ・今よりもたくさん動くようにする。
- ・ウォーキングなど、有酸素運動をする。
- ・自宅でできる筋トレをする。

生活改善に向けて、どのように取り組んだらいいかわからない場合は、保健師や管理栄養士に相談してください。きっと、改善に向けての第一歩が踏み出せるはずです。

〔健康管理課 保健師〕