



## お知らせ

### 農振農用地変更（農振除外等）受け付けの再開

農業振興地域整備計画の見直しのため、中断していた農業振興地域整備計画の変更申出（農振除外等）について受け付けを再開しますので、計画のある人は事前に相談してください。

この計画は、優良な農地を保全するとともに、農業振興のため、各種施策を計画的に実施するため市が定める計画です。

本市においては、合併（平成17年）以来、旧市町ごとに分かれていた計画を見直し、旭市農業振興地域整備計画として統合しました。

見直し後の計画は、市役所農水産課農業基盤整備班で見るができます。

**受付期限**／3月31日（水）

**問い合わせ先**／農水産課農業基盤整備班（☎68-1173）

### 犬の散歩はマナーを守って！

犬の散歩をする人の多い海岸付近や公園などの公共施設、空き地などに犬のふんが多く見られ、住民や施設利用者の迷惑となっています。犬のふんは、飼い主が責任を持って持ち帰り、後始末をしましょう。

また、犬の放し飼いは周りの人の迷惑となりますので、絶対にやめましょう。

**問い合わせ先**／環境課環境美化班（☎62-5329）

### 新築住宅を取得する皆さん 保険や供託の確認を忘れずに！

平成21年10月1日以降に引き渡される住宅には、法律により事業者には、その住宅がきちんと保険や供託の措置が取られているかを忘れずに確認しましょう。

**問い合わせ先**／県土整備部住宅課住宅建設支援室（☎043-223-3110）

### 新型インフルエンザ ワクチン接種対象者が追加

接種対象者が追加され、全年齢が接種可能になりました。なお、下記に属する世帯の人が3月31日までに接種する場合は、申請により接種費用を助成します。接種する前に窓口へ印鑑を持参し、申請してください。

#### ＜申請場所＞

- 市民税非課税世帯…健康管理課
  - 生活保護受給世帯…社会福祉課
- ※すでに接種済みの人は、健康管理課予防班へ問い合わせてください。

**問い合わせ先**／健康管理課予防班（☎63-8766）

### 市税の夜間納税窓口

**日時**／3月10日（水） 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

今日から自分でできる健康づくり  
生活習慣病を予防しよう！



旭市における死因は、悪性新生物（がん）・心疾患・脳血管疾患の三大疾患が国・県と同様に、全体の6割を占めます。がんを除く、心疾患・脳血管疾患の発病前には、「死の四重奏」と呼ばれる生活習慣病があることが知られ、これらを合併することで、発病する危険が高くなります。この四重奏とは、「高血圧症」「高脂血症」「糖尿病」「肥満」の四つの生活習慣病のことを言います。このような生活習慣病は、自覚症状が少ないうえに、病状がだいたい進行してかからずというケースが見られます。では、生活習慣病を未然に防ぐためには、どうしたらよいのでしょうか。それにはまず、特定健診を受けること。そして健診後、特定保健指導の対象になったときは、積極的に利用し、生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

しかし、平成21年度に旭市国民健康保険の特定健診を受診した人は、対象者の約4割でした。また、内臓脂肪に着目した特定保健指導を受けた人は、健診の結果、指導の対象とされた人の約2割という状況です。これらの機会を有効に利用し、病

気の予防に役立ててほしいと思います。

ではここで、平成21年度に特定保健指導を利用し、生活改善に取り組んでいる人たちが自ら決めた『生活改善目標』の一部を紹介します。

- 揚げ物の回数を減らす。
- 甘い飲み物から水・お茶に変える。
- 甘いお菓子を減らす。
- 果物を取り過ぎない。
- 野菜料理を増やす。
- 漬物に醤油はかけない。
- 麺類の汁は残す。
- 就寝2時間前の飲食はやめる。
- 休肝日を設け、飲酒量を減らす。
- 毎日体重計に乗り、記録する。
- 歩数計を利用し、歩数を記録する。
- ウォーキングを始める。

●家事・買い物などでこまめに歩く。これならできそう、というのが継続できるコツだと思います。健診開始まであと3か月です。去年よりも良い結果が得られるよう、今の自分にもできることから取り組みを始めてみませんか。継続して取り組むことで、生活習慣病は予防できます。自分の体は、自分で守る習慣を大切にしたいですね。〔健康管理課保健師〕