

## 規制区域の通行には許可証が必要です

七夕市民まつりの期間中は、会場周辺で交通規制が行われます。交通規制の時間内に通行する車両は、通行許可証が必要ですので申請してください。

なお規制区域であっても横断の場合は、許可証は必要ありません（みこしやお囃子などの通行優先）。  
**規制日時**／8月6日(金)・7日(土) 午後5時30分～10時  
**必要書類など**／申請書1部（旭警察署にあります）、  
 運転免許証の写しおよび車検証の写し、通行する道路の地図各2部、印鑑

**受付時間**／月～金曜日 午前8時30分～午後5時（祝日を除く）

**申請期限**／8月5日(木)

＜申請・問い合わせ先＞

旭警察署交通課 ☎64-0110



## 夏の交通安全運動が始まります

### 「交差点 見る待つ止まる いつだって」

夏の交通安全運動を7月20日(火)から31日(土)まで実施します。夏休みに入った子どもたちの開放感から誘発される事故や、海水浴シーズンによる交通量の増加などによる事故の発生が予想されます。交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践し、交通事故を防止しましょう。



交通安全教室の風景

### 「運動の重点目標」

1. 高齢者の交通事故防止
2. 自転車の安全利用の推進と子どもの交通事故防止
3. 飲酒運転の根絶

＜問い合わせ先＞

総務課交通防災班 ☎62-5835

## 健康メモ

### 特定健診を受けたら 保健指導を積極的に利用しましょう！

6月から特定健康診査が始まりました。健診を受けることができるのは、35歳以上で国民健康保険に加入している人です。まだ健診を受けていない人は、9月末まで市内の指定医療機関で受診できますので、ぜひ受診しましょう。

健診を受けた人には、健診結果と共に具体的な健康づくりのアドバイス、生活習慣の改善や見直しに必要な情報などを提供しています。検査項目の基準値を超えている人、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の危険のある人には、保健指導利用の通知をしています。通知を受け取った人で「自覚症状がないから病気になる心配はない」と思う人がいるかも知れませんが、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病にならないためにも、保健指導を積極的に利用しましょう。

保健指導とは「なぜこの数値になったのか」「今後起こりうること」に自分自身が気付く、生活習慣の改善に向けて、考えたり、取り組んだりする場です。「わかってはいるけどなかなかできない……」そんなあなたの悩みを解決する場でもあります。中でも「特定保健指導」の対象となつ

た人は、必ず受けましょう。

対象となるのは、腹囲またはBMI（体脂肪量を表す指数）が基準値を超え、かつ複数の検査項目で基準値を超えている人です。生活習慣改善の目標を立て、保健師・管理栄養士がサポートしながら6か月間、目標に向かって頑張っていく場です。



生活習慣を改善するには「毎日の体重を量る」「1日の歩数を測る」「野菜を多く食べる」「食べ過ぎないようにする」「ストレスを上手に解消する」などを心がけることが大切です。

自分のため、家族のためにも特定健診を受け、必要な場合には保健指導を利用し、自身の体を大切にしましょう。くわしくは、保険年金課（☎62-5401）まで問い合わせてください。

※社会保険などに加入している人は、受診方法を勤務先または保険者に確認し、健診を受け、健康づくりに役立ててください。

〔保険年金課 保健師〕