

# 04 国民健康保険加入者 集団特定健診のお知らせ

☎ 国保年金課 ☎ 435-1215

## 集団特定健診の日程

日程	受付時間	場所	申込締切
8月5日(木)	8:30~11:00	和歌山ビッグ愛	7月15日(木)
8月10日(火)	9:00~11:30	河南コミュニティセンター	7月20日(火)
8月11日(水)		河北コミュニティセンター	
9月15日(水)		北コミュニティセンター	
9月16日(木)	8:30~11:00	西保健センター	8月25日(木)
9月26日(土)		和歌山ビッグ愛	9月3日(金)
10月10日(土)	9:00~11:30	東部コミュニティセンター	9月17日(金)
10月16日(土)			9月24日(金)
10月29日(金)		南保健センター	10月8日(金)
11月7日(日)		河北コミュニティセンター	10月15日(金)
11月21日(日)	8:30~11:00	和歌山ビッグ愛	10月29日(金)

## 集団特定健診のセット内容と料金 ※がん検診のみ受診は不可

種別	自己負担金	定員(先着)
特定健診	無料	50人
肺がん検診(胸部レントゲン検査)	無料	50人
大腸がん検診(便潜血検査)	40~69歳: 500円 70~74歳: 250円	50人
胃がん検診(バリウム検査) ※1 対象: 50歳以上の偶数年齢の方	50~69歳: 1,000円 70~74歳: 500円	20人
乳がん検診(マンモグラフィ) ※1 対象: 40歳以上の偶数年齢の女性	40~69歳: 1,500円 70~74歳: 700円	15人
肝炎ウイルス検診(血液検査) 対象: 過去に本検査を受けたことがない方	40~69歳: 1,000円 70~74歳: 500円	50人
風しん抗体検査(血液検査) ※2 対象: 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれのクーポン券をお持ちの男性	クーポン券をお持ちの方のみ 無料	50人

### 集団特定健診について

- 内容/特定健康診査(血液検査・心電図・検尿・内科診察等)
- 対象/国民健康保険加入の40~74歳で特定健康診査受診券(もも色・5月に送付)をお持ちの方
- 定員/各回先着50人
- 費用/無料
- 申込/6月10日(木)~国保年金課に電話で

- 【※1】前年度未受診の奇数年齢の方も受診可。
- 【※2】対象生年月日の男性でクーポン券をお持ちでない方は、保健対策課へお問い合わせください。

- 問合せ/【特定健康診査受診券を紛失した場合】国保年金課 ☎ 435-1215
- 【風しん抗体検査クーポン券について】保健対策課 ☎ 488-5118

【訂正とお詫び】5月に対象者に送付した「特定健診のご案内」に一部誤りがありました。  
●乳がん検診対象 (誤) 50歳以上 → (正) 40歳以上

# 05 熱中症に気を付けて!

☎ 地域保健課 ☎ 488-5119

### ▶ こんな方は特に注意が必要!

- 高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなっていて、体温を調整する機能が低下しています。
- 乳幼児、体力不足、寝不足、体調の悪い方など。
- クーラーや扇風機を使わない方。屋内でも注意が必要です! ※頭痛・めまい・吐き気・けいれんの症状があれば要注意!

### ▶ 熱中症を予防するためのポイント

- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給。運動開始前にコップ1~2杯の水を。
- 服装は通気性の良い素材や、熱吸収しにくい薄い色のものを。
- 部屋の温度・湿度を調節する。(室温28度以上・湿度60%以上になればクーラーや扇風機を使う目安に)

### ▶ コロナ禍での熱中症対策

- 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクを外すようにしましょう。
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避けましょう。

### ▶ 「熱中症ひとやすみ所」を設置します

6月1日(木)~9月30日(木)、各支所・連絡所やコミュニティセンターなど市内56か所に熱中症予防休憩所「熱中症予防ひとやすみ所」を開設しています(開館日のみ)。外出中に体調が急に悪くなった場合など、お気軽にお立ち寄りください。  
※詳細は市HP(ID:1005982)で。



# 01 6月は環境月間~未来のためにできること~

☎ 環境政策課 ☎ 435-1114

## 『COOL CHOICE』で地球温暖化を防ぐ

『COOL CHOICE』とは、脱炭素社会づくりに貢献する製品への買い替え・サービスの利用・ライフスタイルの選択等、地球温暖化対策に資する「賢い選択」をしていこうという取組のことで。



## エコワットを貸し出します!

ご家庭で省エネの「見える化」をしてみませんか。  
●対象/市内在住・通勤・通学している方  
●貸出期間/最大3か月  
※エコワットとは、家電製品の使用電力量等を表示できる機器のことで。



## 「おうちでクールチョイス」パネルを展示します

●期間/6月14日(木)~18日(金) 8時30分~17時15分  
●場所/市役所1階ロビー  
※今後の市内感染状況によって開催しないことがあります

## 今日からできる!かんたん生活排水対策

- 1 買い物は必要な分だけ買う
- 2 食べ残し・飲み残しを無くす
- 3 三角コーナー・排水口にネットを付ける
- 4 米のとぎ汁を活用  
とぎ汁を薄めて植木にまくと、植物の栄養になります。
- 5 洗う前に汚れを拭き取る  
洗剤や水の使用量が減ります。
- 6 洗剤、シャンプー、せっけんは適量を使用する  
適量使用が最も効率よく汚れを落とします。



# 02 ボランティア募集! 不法投棄監視員

☎ 一般廃棄物課 ☎ 435-1352

不法投棄の未然防止を目的とし、市内をパトロールしていただけるボランティアの方を募集します。  
ご興味のある方は一度お問い合わせください。

- 不法投棄監視ボランティアの方には
- ベストの貸与(パトロール中に着用するもの)
  - 活動中のけがや事故に備え保険加入(保険料は市負担)
  - 任期/毎年度末、継続の意思確認をさせていただきます。

### 【活動例】

- 散歩のとき、ベストを着用しパトロール
  - 不法投棄物を発見したとき→市へ連絡
  - 不法投棄の現場を見つけたとき→警察・市へ連絡
- ※活動は強制ではありません。その日の天候や体調に合わせて、お気軽にご活動ください。

# 03 不法投棄防止のため 土地の適正管理を

☎ 産業廃棄物課 ☎ 435-1221

土地の管理をしないまま放置していると、廃棄物が不法投棄され、周りの生活環境に支障を及ぼすことがあります。このような場合、土地所有者等が多額の費用を負担して撤去しなければならないことがあります。

このような事態にならないよう、定期的な見回りやフェンスの設置等、管理を徹底しましょう。また、土地を他人に貸すときは使用用途を十分確認し、書面で契約を結ぶようにしましょう。



