

保健センターだより 1

～あなたの健康づくりを応援します。～



年に1回必ず受診!! 特定健診・がん検診を あなたの健康づくりに役立てましょう

豊かで充実した生活を支える健康。その健康を支えるのは健診(検診)と自分自身です。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者または予備群の割合は40～75歳の男性で2人に1人、女性で5人に1人といわれています。メタボを放置しておくと、動脈硬化が進行し、糖尿病や脳血管疾患、

心臓病などの生命に関わる病気を引き起こす原因となります。また、がんは日本人の死因の第1位で、2人に1人ががんになるといわれています。

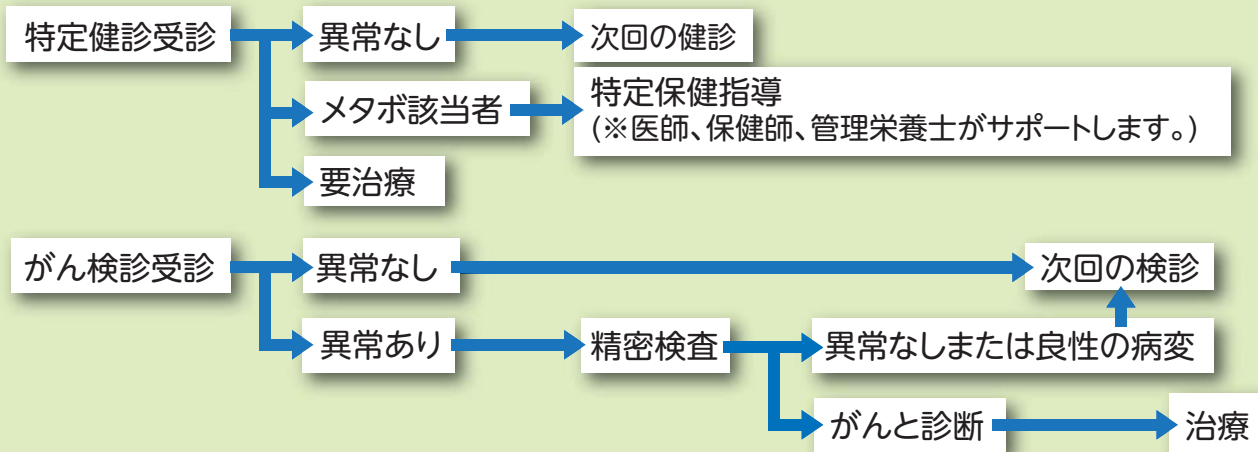
健診(検診)は自覚症状がなく進行する生活習慣病やがんを早期に見つけるチャンスです!

さあ、健診(検診)を受けてみませんか?

	内容	問合せ先
特定健診	腹囲測定、身体計測、検尿、採血、血圧測定、問診、診察等	保険者 (国保、社保など)
がん検診	胃がん検診、腹部超音波検診、大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診、子宮がん検診、前立腺がん検診	健康増進課

※乳がん・子宮がん検診は2年に1回の受診です。

受診後の流れ



こころとからだのバランスを保つには、健診(検診)と適度な運動、バランスのとれた食事、十分な休養などの生活習慣が大切です。

毎日をイキイキ過ごすために、年に1度の健康チェックを受けましょう。

5月31日は『世界禁煙デー』

5月31日～6月6日は「禁煙週間」

たばこの煙には、約4,000種類の化学物質があり、この中には約250種類以上の有害物質、約50種類以上の発がん物質が含まれています。喫煙者本人はもちろん、周囲の非喫煙者もがんや呼吸器障害など様々な病気にかかりやすくなるのがわかっています。

禁煙にチャレンジしてみませんか。

～禁煙を始める・続けるためのヒント～

- ・禁煙宣言をする。
- ・喫煙の誘惑の多い場所に近づかない。
- ・吸いたい気持ちは、別のことで紛らわす。
- ・禁煙している自分をほめる。
- ・禁煙補助薬や禁煙外来を利用する。
- ・「今日一日」軽い気持ちで禁煙を

問合せ先 健康増進課(☎0837(53)0304)

平成23年度の 情報公開開示状況 個人情報開示状況 をお知らせします

●情報公開開示状況

情報公開制度は、市民の皆さんに市が保有している公文書(情報)を開示していく制度です。この制度により、市民の皆さんの積極的な市政への参加を促進し、よりいっそう開かれた市政の実現を目指しています。市が保有する公文書の開示請求は、どなたでもできますので、ぜひご利用ください。

平成23年度情報公開開示状況

実施機関	開示請求件数	開示決定件数			
		開示	部分開示	不開示	不存在
市長	16	3	10	2	2
議会	0	—	—	—	—
教育委員会	5	5	—	—	—
その他	3	—	2	1	1
合計	24	8	12	3	3

※1件の開示請求に対し、複数の決定の処理を行う場合があるため、開示請求件数と開示決定件数の合計は一致しません。

●個人情報開示状況

市の事務は、市民の皆さんの生活と直接結びついているものが多く、市民の皆さんのさまざまな個人情報を保有しています。市では、個人情報の保護を徹底するため、「美祢市個人情報保護条例」を制定し、市民の皆さんの個人情報の利用・収集は条例に定めたルールに従い、事務を行っています。

市民の皆さんは、市が保有するご自分の個人情報の開示、訂正、利用停止を請求することができます。

平成23年度個人情報開示状況

実施機関	開示請求件数	開示決定件数		
		開示	部分開示	不存在
市長	3	2	1	2
議会	0	—	—	—
教育委員会	0	—	—	—
その他	0	—	—	—
合計	3	2	1	2

※平成23年度は、訂正請求、利用停止請求はありませんでした。

問合せ先 総務課 ☎0837(52)1110

『2012無事故・無違反コンテスト150』参加チーム募集

交通安全意識と交通マナーの向上及び安全運転の習慣化による交通事故防止を目的として、150日間の無事故・無違反を目標としたコンテストの参加チームを募集しています。

参加資格

- ・県内に居住または勤務する人
- ・日常的に車(四輪、自動二輪、原付)を運転する人

募集コース

- ・オフィスコース(事業所など)
／1チーム5人
- ・ファミリーコース(家族、友人など)
／1チーム3人
- ・シルバーコース(全員が65歳以上)
／1チーム2人

実施期間 7月4日(水)～11月30日(金)(150日間)

申込締切 6月15日(金)

申込方法

市役所(本庁・各総合支所・各公民館)、警察署(本署・美東交番・各派出所)に申込用紙を用意しています。

参加費

運転記録証明書申請手数料として1人あたり630円

賞品

無事故・無違反を達成したチームから抽選で賞品券等が進呈されます。

問合せ先 総務課 ☎0837(52)1110 美祢警察署 ☎0837(52)0110