

# 「症状が出たら受診すればいい」 本当にそれで大丈夫ですか

生活習慣病が原因となって起こる病気「脳卒中」「心筋梗塞」「慢性腎臓病」。これらの大きな病気にかかると、介護が必要になったり、治療が長期化したりと生活が制限されるだけでなく経済的にも大きな負担になります。

大きい病気にかかるとお金は  
どれくらい？

治療は一生涯続きます。  
「時間」も「お金」もかかります。



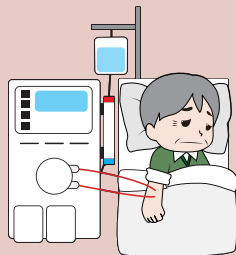
## 脳卒中

【医療費総額】年間約200万～300万円



## 心筋梗塞

【医療費総額】年間約300万～350万円



## 慢性腎臓病⇒人工透析

【医療費総額】年間約500万～600万円

※医療費総額のうち自己負担額は、加入している保険や制度によって異なります

**病気の予防は健診から**

大きな病気を予防するためには、毎年「特定健康診査」を受けることが重要です。

実は、健診を受けている人の約9割に、高血圧や血糖値・脂質の異常といった生活習慣病のリスクが潜んでいます。

検査値に問題があっても痛みなどの症状がなければ「自分は健康だ」と思う人も少なくありません。しかし、症状が出てからでは後戻りできません。今は大丈夫だと思っても、10年後の自分のために健診を受けて脳卒中や心筋梗塞、

慢性腎臓病などを予防しましょう。

**健診を受けて満足していませんか**

健診の受診は健康管理の第一歩。しかし健診を受けるだけでは病気の予防できません。

健診の結果をどう生かすかが健康な生活を送れるかどうかの分かれ道になります。

検査の数値が一人一人違うように体の状態もそれぞれ異なります。日常生活で気を付けるポイントや病気の予防法もその人の健診

結果に合わせることが大切です。健診結果によっては自覚症状がなくても病院受診が必要な場合もあります。そのため健診の結果が出た後が肝心になります。

※健診結果の上手な生かし方は、15ページの「健康コラム」にも掲載しています。併せてご覧ください

**【問い合わせ】  
健康づくり課(☎23-3121)**

**マイナンバーカードとは**

マイナンバーカードは顔写真付きの個人番号カードで、行政手続きを行う際の本人確認書類になるほか、本市では印鑑登録証や市民カードとしても利用できます。カードを取得するには市への申請が必要です。申請方法など詳しくは下記へお問い合わせください。

▽午前6時30分～午後11時：住民票の写し、印鑑登録証明書、課税(所得)証明書  
※12月29日～翌年1月3日を除く  
▽午前9時～午後5時15分：戸籍

**◆利用時間と取得できる証明書**

市は、マイナンバーカード(\*)を利用して全国のコンビニで住民票の写しなどの各種証明書が取得できるサービスを行っています。幅広く利用できる便利なコンビニ交付サービスを利用ください。

\*利用者証明用電子証明書を搭載したもの

マイナンバーカードでお手軽に  
各種証明書のコンビニ交付をご利用ください

**【問い合わせ】  
本庁市民登録課  
(☎24-2111内線408)**

課税(所得)証明書の発行年度更新のため、5月31日(水)はサービスの利用を停止します。  
※6月1日(木)から、平成29年度課税(所得)証明書が取得できます

コンビニ交付サービス停止のお知らせ

◆◆◆

※店内に設置されているキオスク端末(マルチコピー機)を使用

**◆利用できるコンビニ**

全国のセブンイレブン、ローソン、サークルKサンクス、ファミリーマート

証明書(戸籍謄本・抄本)、戸籍の附票の写し  
※土・日曜日、祝日、12月29日～翌年1月3日を除く

## 花と緑のまつり2017

～もっと身近に花と緑を～

花と緑にあふれる3日間。イベントも盛りだくさんです。ぜひ、ご来場ください。

■日時 6月9日(金)～11日(日)、午前10時～午後4時  
■会場 総合体育館  
■内容 ▷見本庭園、サツキ、盆栽、山草、バラなどの展示▷花、植木即売▷講演会(\*1)▷各種講習会(\*2)▷野だて(\*2)▷緑化相談所▷花苗無料配布▷抽選会(\*2)など  
■同時開催 フリーマーケット(\*2)、行政相談コーナー(\*2)  
\*1…10日(土)に開催  
\*2…10日(土)と11日(日)に開催

**講習会の受講者を募集**

花と緑のまつり期間中に実施する講習会(有料)の受講者を募集します。

①スリザーズフラワーアレンジメント教室  
■日時 6月10日(土)、午前10時30分～正午

■受講料 1,000円(材料代)

②ハンギングバスケット教室  
■日時 6月11日(日)、午前10時30分～正午  
■受講料 1,500円(材料代)

③ドライフラワーリース教室  
■日時 6月11日(日)、午後1時～2時  
■受講料 500円(材料代)

①～③共通  
■会場 総合体育館 第1アリーナ  
■定員 20人(先着順)  
■申込期間 5月22日(月)～6月2日(金)の平日、午前9時～午後5時

**【問い合わせ・講習会の申し込み】  
本庁公園緑地課(☎24-2111内線258)**