

忘れていませんか？特定健康診査 ～年に一度のメタボチェック～

5月末に対象の方に受診券を送付しました。

特定健康診査（特定健診）は10月31日(水)まで行っています。例年10月は医療機関が混み合います。まだ受診していない方は早めに受診してください。

問合せ 保健センター ☎ 555-1111

特定健診Q&A

特定健診の対象者って？

国民健康保険に加入している40～74歳の方です。75歳以上の方にも同様の健康診査受診券を送付しています。

※企業などに勤めている方やその扶養家族の方は、加入する健康保険組合などが特定健診を行っています。健康保険組合などに問い合わせの上、受診してください。

受診券を失くしてしまったらどうしたらいい？

再発行できます。まずは保健センターへ連絡してください。

特定健診は何か分かるの？毎年受ける必要はあるの？

特定健診は、自覚症状のないメタボリックシンドロームに着目した健康診査です。現在の体の異常だけでなく、将来的な発病のリスクも分かります。毎年健診を受けて、検査データの変化をチェックしていくことが大切です。

毎年、自分で人間ドックを受けているのですが、人間ドックの結果を保健センターまで提出いただくよう、ご協力をお願いします。結果により、無料で利用できる健康サポート事業をご案内します。

健康手帳の活用を

40歳以上の方に無料で「健康手帳」を配布しています。特定健診やがん検診の結果、血圧・体重などの変化を記録し、健康管理に役立ててください。

配布場所 保健センター・市役所1階 市民課保険係

健康なんでも相談

からだやこころの健康に関する相談に応じます。特定健診の結果が気になる方も、ぜひ利用してください。

日時 毎月第2・4木曜日 午後1時30分～3時

会場 保健センター

費用 無料

相談員 保健師・管理栄養士
※直接保健センターへお越しください。

還付金詐欺にご注意を！

今年に入り都内で還付金詐欺の被害が多発しています。6月までに153件発生し、被害額は1億4千万円を超えています。

ATMを操作して医療費や保険料が戻るとは絶対にありません。電話で還付金、保険料、ATMという言葉が出たら注意してください。

また、声かけにより被害を未然に防げたケースは今年62件ありました。

普段から還付金詐欺について家族や近所の方と話し合う、携帯電話を掛けるながらATMを操作している高齢の方がいたら積極的に声をかけるなど、被害の防止にご協力をお願いします。

問合せ 防災安全課交通・防犯係



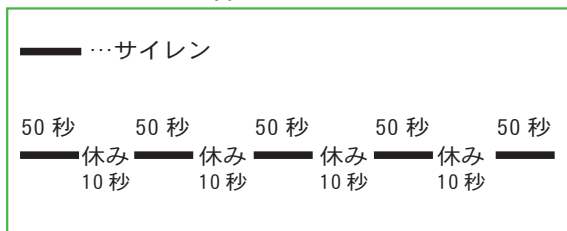
多摩川でサイレンが鳴ったら

台風や集中豪雨で河川が増水すると、羽村取水堰の投渡し堰の払いや小作取水堰の開門、小河内ダムの放水などを行うことがあります。その場合は事前に放送やサイレンが鳴ります。危険ですから絶対川に近づかないでください。放送とサイレンは、次の要領で鳴ります。

■放送 開門、放水などを行う10分前

■サイレン 開門、放水などを行う5分前に、10秒の休みを挟み50秒ずつ5回

■サイレンの内容



問合せ 東京都水道局羽村取水所 ☎ 54-2052



もう一度

節電

◇ 10年前の製品を買い替えた場合の年間削減量

製品	電力量 (kWh)	電気代 (円)	CO2排出量 (kg)
エアコン	約 447	約 9,840	約 202
冷蔵庫	約 480	約 10,500	約 217
照明	約 88	約 1,900	約 39

※数値は製品の機種や大きさによって異なります。
 ※LED電球にはバッテリー内蔵のものもあり、非常時には懐中電灯としても使用できます。
 ※環境省の省エネ製品買替ナビゲーション「しんきゅうさん」では、今使っている電気機器を省エネタイプに買い替えた場合の省エネ効果、電気代の削減額などが簡単に分かります。詳しくは「しんきゅうさん」ホームページをご覧ください。



▲省エネルギーラベル



▲統一省エネルギーラベル

エアコンや冷蔵庫を省エネ性能に優れた製品に買い替えたり、照明を電球型蛍光灯やLED電球に交換することで、消費電力と電気代を削減することができます。製品を選ぶ時は「統一省エネルギーラベル」を確認しましょう。★印の数が多いほど省エネ性能が高いことを示します。

また、部屋の広さや家族の人数に応じてどのような機能が必要なのかも考えて製品を選びましょう。

シリーズ節電特集第4回
省エネ製品の上手な選び方編

シリーズ節電特集4回目となる今回は、省エネ性能に優れた製品を購入する時の上手な選び方を紹介します。ぜひ、参考にしてください。

問合せ 環境保全課環境保全係

羽村市自然休暇村1泊2日バスツアー

秋のバスツアー「紅葉めぐり」

10月28日(日)～29日(月)

秋本番の八ヶ岳山麓でりんご狩を楽しみ、紅葉の渓谷をめぐります。

翌日は旧中仙道の宿場町、奈良井宿を訪ね、江戸時代の面影を残す街並み散策と木曾路の紅葉をたっぷり味わっていただきます。



■行程表

日程	行程
10月28日(日)	羽村駅(午前7時30分発)・羽村市役所(午前7時40分発)・小作駅(午前7時50分発)⇒明野りんご園(入園無料・りんご狩有料)⇒増富ラジウムライン・通仙峡などの紅葉めぐり⇒みずがきビジターセンター(買い物・自由昼食)⇒羽村市自然休暇村(泊) ☎ 0120-47-4017
10月29日(月)	羽村市自然休暇村(午前8時30分発)⇒八ヶ岳高原ライン・木曾路の紅葉⇒奈良井宿(散策・買い物・自由昼食)⇒小作駅(着)・羽村市役所(着)・羽村駅(午後5時ごろ着)

食事 1日目夕食、2日目朝食付
 料金 (1室2人以上利用の場合・大人1人)

- 八ヶ岳棟 (トイレ・洗面共同) …12,800円
- 清里棟 (トイレ・洗面付) …13,800円

最少催行人数 35人

企画 羽村市自然休暇村・羽村市

取扱い 京王観光(株)

申込み・問合せ 9月3日(月)～10月5日(金) (土・日曜日、祝日を除く)の午前9時30分から午後4時30分までに、電話で京王観光(株)東京南支店 ☎ 03-5919-4831 (担当…宇田川・菊嶋)