



広報 はむら

7月1日号
令和3(2021)年



西多摩衛生組合に咲いていたアジサイ。湿気が多い梅雨の時期に、きれいな色でさわやかな気分にしてくれるりん♪
(6月10日撮影)



愛情ギュッとす〜っとはむら

広報はむら 令和3年7月1日号

令和3(2021)年7月1日発行 第1048号
【発行】羽村市 【編集】羽村市広報広聴課

URL = <https://www.city.hamura.tokyo.jp/>
〒205-8601 東京都羽村市緑ヶ丘5-2-1 ☎042-555-1111 ⑨337 FAX 042-554-2921

新型コロナウイルス感染症に負けない!

健康管理術

問合せ 健康課(保健センター内) ☎626

コロナ禍でも必要な健(検)診を受けましょう!

新型コロナウイルス感染症が心配で、健(検)診を過度に控える方が増えていきます。しかし、必要な受診を控えてしまうと、別の要因によって健康を損なうリスクが高くなります。

40歳を過ぎたら特定健康診査に行きましょう!

特定健康診査はメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満と高血圧・脂質異常・高血糖のうち2つ以上に該当する状態)に着目した健診です。生活習慣病のサインに気付かず放置すると、脳卒中、心臓病、糖尿病合併症などにかかり、将来、要介護状態を引き起こすリスクが高まります。毎年健診を受けて年ごとの変化を振り返り、健康管理に役立てましょう。

がん検診は定期的に受けましょう

早期発見・早期治療によって治せるがんが増えています。早期発見ができれば、治療に要する費用や時間などの負担も軽くなります。

がん検診を定期的に受診することを勧めます。

羽村市健康づくり推進員に聞いてみました

健康づくり推進員を対象に行ったアンケートでは、毎年健(検)診を受診する効果として「具合が悪くなる前体の異常を知ることができる」「毎年受けると変化に気づくことができる。食事や運動に配慮するきっかけになっている」などの意見がありました。皆さんも積極的に健(検)診を受け、良い健康状態を維持しましょう。

羽村市健康増進計画「健康はむら21」では、定期的に健診を受けることを目標の1つとして掲げています。

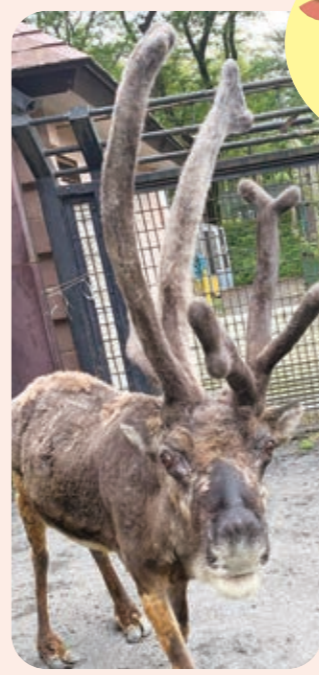
*健康づくり推進員は、市民の健康づくり普及啓発を目的に、町内会・自治会、各種団体から選出されています。



水道の漏水の問合せ

市の指定を受けた工事業者で修理できます。緊急の場合は、水道事務所 ☎554-2269 へ

動物公園 NEWS



▲チョッパーは人間でいうと60歳くらい。立派な長老です!

☆ Happy birthday ☆

■トナカイのチョッパー(♂)が7月14日に15歳に!

チョッパーは2007年に来園してから動物公園の人気者として大活躍!トナカイは、シカの仲間の中で唯一、メスにも角があります。角が抜けるタイミングがメスとオスで違い、メスは冬に子育てする

ので、雪を掘ってエサを探せるように、角は春先まで抜け落ちません。

オスは繁殖期が終わる秋頃には角が抜けてしまいます(ということは、サンタを乗せて走るのはメスのトナカイ...?)。

チョッパーは人懐こくて、名前を呼ぶと反応してくれるので、ぜひ会いに来てください!

7月の休園日

5日(月)、12日(月)、19日(月)
26日(月)

問合せ 動物公園 ☎579-4041



動物公園ウェブサイト



Twitter公式アカウント

※開園状況が変更になる場合があります。来園前に確認してください。



市公式サイト



市公式PRサイト



Twitter



Facebook



Instagram



YouTube



広報はむらは再生紙を使用しています