

特定健診やがん健診の結果はいかがでしたか？

「治療」や「精密検査」が必要だった人は、必ず受診しましょう。

「結果をこれからの健康に役立てる。」

それが、健（検）診の目的です。

竹原市国民健康保険では、特定健診受診者のうち内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に該当する人は約2割、予備群に該当する人は1割を占めています。

肥満により内臓脂肪がたまると脂肪細胞から血糖値、血圧、中性脂肪、コレステロール値に異常をきたす物質が分泌されます。血糖や血圧、脂質など一つ一つのリスクはわずかでも、重なることによって動脈硬化は進行しやすく、「脳卒中」や「心臓病（心筋梗塞など）」を引き起こす確率は高まります。早めに「病気の芽を摘む」ことで、「脳卒中」や「心臓病」を防ぐことができます。

また、近年2人に1人は何らかのがんにかかると言われていますが、早期に発見して治療することで、「治る病気」になりつつあります。

健（検）診を受けた後の行動が、これからの健康に大きく影響します。

○ 『要医（治）療』『要精密検査』 だった人は・・・

・・・今すぐ医療機関を受診してください。

○ 『要指導』 だった人は・・・

・・・『今すぐ治療の必要はないけれど、生活習慣の改善が必要な人』です。

早めに生活習慣を見直して「病気の芽」を摘みましょう！

【特定健診で要指導となる判定基準】

項目	基準値
腹囲	男性85cm・女性90cm以上またはBMIが25以上
血糖	空腹時血糖100mg/dl以上またはヘモグロビンA1c5.6%以上
血圧	収縮期血圧130mmHg以上または拡張血圧85mmHg以上
脂質	中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満

○ 『異常なし』 だった人は・・・

・・・まずは一安心です。

現在の生活に「+10分」の運動（スクワットなど）を取り入れて、筋力アップを図り、「転倒予防」や「アンチエイジング」に努めましょう。そして、来年度も受診して、検査値の変化を見ていきましょう。ただし、なんらかの症状がある場合は、今年度の結果を過信せず、早めに医療機関を受診してください。

★ Check! ★

令和2年度「健康診査のお知らせ」は、広報たけはら5月号と一緒に配布する予定です！

飼い犬の登録と 狂犬病の予防注射をしましょう！

問い合わせ 市民課生活環境係
☎ 22-2279

狂犬病とは？

狂犬病は、犬だけでなく人を含めたほとんどのすべての哺乳類に感染し、発症した場合の致死率はほぼ100%に及ぶ重大な感染症です。この感染症のまん延を防止するため、犬を飼うときには、市への登録、狂犬病予防注射が義務付けられています。

飼い犬へ予防注射を

生後3か月を過ぎた飼い犬には、生涯に1回の登録と、年に1回の予防注射の接種が義務付けられています。

狂犬病予防接種の日時・場所は下の表をご確認ください。

持参するもの

- 登録手数料 3,000円
 - 狂犬病予防注射 3,100円
 - 市役所から送付したはがき
- ※犬の体調に異常が認められる場合は、接種前に必ず申し出て下さい。
- ※予防注射は動物病院等でも受けることができますが、料金は異なる場合があります。
- ※市外の動物病院等で注射を受けたときは、市民課に注射済証明書を持参して、注射済票の交付（手数料550円）を受けてください。



▼狂犬病予防接種の日時・場所

月日	場所	時間	地区	月日	場所	時間	地区		
4月7日(火)	すみひら自動車横 元農協田万里支所	9:20 ~ 9:30 9:40 ~ 9:50	田万里	4月9日(木)	沖辺集会所 南屋商店前(平方) 元中手商店前(曾井) 平原建設倉庫前 吉名出張所 「毛木踏切前交差点」横駐車場	9:00 ~ 9:20 9:30 ~ 9:40 9:50 ~ 10:00 10:10 ~ 10:20 10:30 ~ 10:50 11:00 ~ 11:10	吉名		
	西野集会所前 木原宅前(赤坂) 荘野地域交流センター 湯坂集会所	10:00 ~ 10:20 10:30 ~ 10:40 10:50 ~ 11:10 11:20 ~ 11:30	西野庄 新庄		大井地域交流センター	11:20 ~ 11:40	下野		
	梅王館 元仁賀芸陽バス車庫 戸石集会所	11:40 ~ 11:50 13:20 ~ 13:30 13:40 ~ 13:50	仁賀		元農協ブドウ支所 湊神社(明神) 川口商店前(皆実町) 元竹原西保育所前 竹原市民館前	13:00 ~ 13:30 13:40 ~ 13:50 14:00 ~ 14:10 14:20 ~ 14:30 14:40 ~ 15:00	竹原		
	大藤宅前(粉谷) 小梨地域交流センター	14:20 ~ 14:30 14:50 ~ 15:00	新庄 小梨						
	4月8日(水)	荘野出張所	9:00 ~ 9:20		新庄	4月10日(金)	元大乘撰果場 元農協大乘支所 大乘団地入口 元吉迫食料品店前 ジェイパワー駐車場横 (浜峠踏切付近)	9:00 ~ 9:20 9:30 ~ 9:50 10:00 ~ 10:20 10:30 ~ 10:50 11:00 ~ 11:10	高崎 福田
		元柏野消防屯所 東野地域交流センター	9:30 ~ 9:40 9:50 ~ 10:10		東野		長浜会館 忠海団地公園 小丸居神社 桜町公園前 忠海地域交流センター 黒滝ホーム入口	11:20 ~ 11:30 11:40 ~ 11:50 13:10 ~ 13:30 13:40 ~ 14:00 14:10 ~ 14:30 14:40 ~ 14:50	忠海
		大王児童公園 成井浄水場前 竹原営農センター 保健センター 三井竹原社宅入口(地藏) 道の駅たけはら駐車場 大石長寿会館前 喜多崎集会所 的場公園入口	10:20 ~ 10:40 10:50 ~ 11:00 11:10 ~ 11:30 11:40 ~ 11:50 13:10 ~ 13:20 13:30 ~ 13:50 14:00 ~ 14:10 14:20 ~ 14:30 14:40 ~ 14:50		下野 竹原				

野犬が集まる原因を作っていませんか？

野犬は、群れをなし、人に危害を加えることもあります。次のことに注意しましょう。

- 野犬にエサを与えない。
- 指定日以外に生ゴミを出さない。
- 飼い犬を放し飼いにしない。
- 飼い犬のエサを放置しない。

広島ドラゴンフライズをご紹介します！

現在B2リーグ西地区で単独首位を走り、今季絶好調な広島ドラゴンフライズをご紹介しますこのコーナーも、第4回目となりました。今回は外国人選手として活躍する、ジャマリ トレイラー選手、トーマス ケネディ選手、グレゴリー エチェニケ選手を紹介します！



ジャマリ トレイラー 選手
【経歴】
アメリカ合衆国出身。広島では外国人選手として今季3季目を迎え、高い身体能力を生かし、チームの大黒柱として活躍中。
【コメント】
みなさんの応援にはいつも感謝しています。これから大事な試合で勝つためには、もう少しずつエネルギーをもらう必要があると思うので、ぜひ会場に足を運んで選手たちに元気を分けてください！

トーマス ケネディ 選手
【経歴】
アメリカ合衆国出身。昨季のB2最優秀選手であり得点王。今季から広島へ移籍、中からも外からも得点のとれる万能選手として活躍中。
【コメント】
ファンのみなさんの後押しが、選手たちの力となり、チームの勝利やB1昇格につながっていくと思っています。竹原のみなさん、ぜひ一度会場に足を運んでみてください！

グレゴリー エチェニケ 選手
【経歴】
ベネズエラ出身。昨季のB2リバウンド王。今季から広島へ移籍、ゴール付近の圧倒的な強さを武器に活躍、チームのB1昇格を目指す。
【コメント】
みなさん応援ありがとうございます。選手たちは残り全試合勝つつもりでプレーをしています。価値のある試合をお見せできるように一生懸命頑張りますので、ぜひ会場に足を運んでみてください！

「介護予防自主グループ」を紹介します！

自主グループのうち、今回は吉名町の「毛木いきいき会」を紹介します。このグループは平成31年2月に発足。3か月間開催された「いきいきはつらつ教室」の後に立ち上がりました。グループのリーダーは黒川智さん。妻の兼子さんも一緒に活動されています。農繁期には体操をお休みにすることもあります。無理をせず集まれる時に集まれる人で活動されています。みなさんの楽しみは体操の後のお茶の時間。お互いが昔からのつながりのある気心の知れた関係なので、いつも楽しい笑い声が響いています。

毛木いきいき会

設立時期 平成31年2月
場所 若草会館
開催日時 毎週木曜日 13時30分～15時30分
登録者数 10～15人
参加者の年齢層 70代～80代の男女。
ご夫婦での参加も。

介護予防自主グループに関するお問い合わせは
健康福祉課介護福祉係 (☎22-7743) へ



「真竹」の伐採場所を探しています

たけはら憧憬の路を彩る竹アート作品の制作に必要な「真竹」の確保に苦慮しています。下記条件に該当した「真竹」を提供していただける場合は、ご連絡ください。

条件

- ①伐採場所が竹原市内で運搬車両や人の出入りが容易な場所であること
- ②無償で提供していただけること
(伐採に係る費用は実行委員会で負担します。)
- ③100本以上の提供が可能であること

「真竹」とは・・・節の輪が2本あり、全体的に青々した竹で、孟宗竹に比べて細いのが特徴です。

問い合わせ

たけはら憧憬の路実行委員会事務局（産業振興課内）

☎ 22-7745 FAX 22-1113

E-mail kankou@city.takehara.lg.jp



自衛官採用試験

募集種目		受験資格	締切（必着）	1次試験日
幹部候補生	一般	22歳以上26歳未満（20歳以上22歳未満は大卒（見込含）、修士課程修了者等（見込含）は28歳未満 ※令和3年4月1日現在	～5月1日（金）	5月9日（土） ・10日（日）
		大卒程度試験		
	20歳以上28歳未満、 院卒者試験 修士課程修了者等（見込含） ※令和3年4月1日現在			
	歯科薬剤師	専門の大卒（見込含）20歳以上30歳未満（薬剤科は20歳以上28歳未満） ※令和3年4月1日現在		5月9日（土）
歯科・歯科幹部		歯科・歯科医師の免許取得者 ※令和3年4月1日現在	～4月17日（金）	5月8日（金）
一般曹候補生			～5月15日（金）	5月23日（土）
自衛官候補生		採用予定年度の末日現在で、18歳以上33歳未満	年間を通じて	受付時にお知らせいたします。
予備自衛官補	一般	18歳以上34歳未満※令和3年7月1日現在	～4月10日（金）	4月18日（土） ～22日（水） いずれか1日を指定されます。
	技能	18歳以上で国家免許資格等を有する人（資格により年齢の上限があります。） ※令和3年7月1日現在		
技術海上幹部 技術航空幹部		大卒以上の者で応募資格に定められた学部・専攻学科等を卒業後、2年以上業務経験のある人	～5月22日（金）	6月22日（月）
技術海曹 技術空曹		20歳以上の者で国家免許資格取得者等		6月19日（金）

問い合わせ 自衛隊広島地方協力本部 尾道出張所

☎ 0848-22-6942

URL <http://www.mod.go.jp/pco/hiroshima/>