



あなたの血糖値、高くありませんか？

11月14日は世界糖尿病デー、11月12日～18日は全国糖尿病週間です。

糖尿病は早期の対応がとても大切です。症状がないから大丈夫だと思って放置すると、糖尿病は確実に進んでしまいます。初期の段階では自覚症状がほとんどありませんが、高血糖状態が続くと血管が傷つき、腎症・網膜症・神経障害などの合併症、心筋梗塞（こうそく）や脳卒中が起こりやすくなります。

糖尿病の予防には、正しい知識と適切な治療の継続が必要です。また、早期発見・早期対応のために、年1回は健診を受診し、糖尿病の疑いがあると判定されたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

▷**糖尿病教室**…糖尿病治療の基本となる薬・食事・運動についての勉強会を開催します。糖尿病との付き合い方のコツを身に付け、重症化を予防しましょう。詳しくは、広報ごしよがわら10月号7ページ、または市ホームページをご覧ください。

▷**健康づくり相談室**…糖尿病などの生活習慣病が気になる方を対象に、保健師、管理栄養士が相談を実施しています。血糖値が高めの方や体重が多めの方は、この機会にご自身の生活習慣に目を向けてみませんか。日時や場所などは、右QRまたは広報ごしよがわらでご確認ください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2383



肺がん・結核巡回検診を受けましょう！

短時間で丁寧にみてもらえる検査（二重読影）です！

検査方法…胸部エックス線撮影（1～2分程度）

*必要により喀痰検査あり。

日程…11月28日(火)

場所・時間

- ①市浦老人生きがいセンター前 9:00～ 9:20
- ②磯松コミュニティセンター前 9:30～ 9:50
- ③保健センター市浦前 10:00～10:20
- ④十三コミュニティセンター前 10:30～10:50
- ⑤五所川原市役所前 13:30～14:15

*申込不要です。直接会場へお越しください。

対象…40歳以上の市民（昭和59年3月31日までに生まれた方）

*65歳以上の方は結核検診も同時に対象となります。

*今年度、市民健診で肺がん検診を受診された方、または受診予定の方は対象となりません。

検診料金…500円（次の①～④に当てはまる方は無料）

- ①60歳以上の方 ②市民税非課税世帯（受診日時点での課税状況）
- ③後期高齢者医療被保険者（年度内年齢75歳になる方も含む）
- ④生活保護受給者世帯

持ち物…保険証または医療受給証

服装…無地のTシャツ、トレパンが理想的です。

問い合わせ先…健康推進課 内線2379

今月の納期 納期限 11月30日(木)

税・保険料		問い合わせ先	
固定資産税	4期	収納課	内線2273
国民健康保険税	5期		
後期高齢者医療保険料	5期	国保年金課	内線2346
介護保険料	5期	介護福祉課	内線2443

納付は
便利で確実な
口座振替を！



五所川原市を応援します!!

生前整理・遺品整理

その他・暮らしの中のお困り事などありましたら、お気軽にお問合せください！

高橋商会

五所川原市水野尾字宮井42-1

☎ 080-1859-3960

終活ガイド資格 2級 No001181
遺品整理士認定 第IS25679号

新築・増改築・水廻り・塗装

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・建物解体

屋根塗装・外壁張替え 来年度の予約受付中!

サイディングの張替えで新築のようによみがえります。
・外壁(サイディング)の張替え ・屋根、外壁塗装
・畳をフローリングへ ・押入れからクローゼットへ
・水洗・ユニットバスにしたい ・洗面化粧台を新しく

★浄化槽設置用補助金制度★ 締切間近!お早目に
※ リフォームローンも取り扱いしております

お電話を！
住居のフロロに
どんな事でも

総合建築

「増改築相談員」のいるお店
(有)シラカワ住研

☎ 0120-34-6806
五所川原市大字姥湯字桜木370-3

◎ 広報有料広告