



## 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