

市有地を購入しませんか

物件情報	
①土地の表示	舟津43字22番1
面積	248.08㎡
価格	587万9000円
②土地の表示	花乃杜二丁目
面積	827番9他2筆
価格	計317.74㎡ 489万1000円



物件①



物件②

市有地の購入者を募集しています。次の物件以外にも募集中の市有地が多数あります。詳しくは、市のホームページをご覧ください。お問い合わせください。

市有地の購入者を募集しています。次の物件以外にも募集中の市有地が多数あります。詳しくは、市のホームページをご覧ください。お問い合わせください。



市有地の購入者を募集しています。次の物件以外にも募集中の市有地が多数あります。詳しくは、市のホームページをご覧ください。お問い合わせください。

目からウロコ！自分の健診数値がよく分かる!! からだの調子がどんどん良くなる講演会



今年の健診結果を基に、普段の健康づくりにおける有効な取り組みについて学べます。栄養・運動・睡眠などさまざまな視点で説明します。また、血管のやわらかさを判定する「血管年齢」の測定が無料で受けられます。

とき 3月12日(木) 受け付け 12時45分～ 12時45分

ところ 中央公民館

対象 国民健康保険加入者またはその家族

持ち物 今年度の特定健診結果票

申込み 市民課 ☎73-8015

▼血管年齢測定
※血管年齢測定のみ参加不可
時間 12時45分～13時30分
定員 先着30人
※要事前申し込み

▼講演会
時間 13時30分～15時
テーマ 健診数値を良くして10歳若返る生活習慣

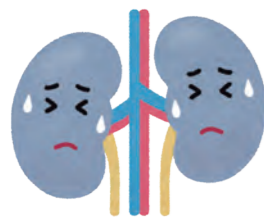
講師 長島 寿恵氏(薬剤師・健康運動指導士)

▲血管年齢測定



▲血管年齢測定

慢性腎臓病 (CKD) を知っていますか？



慢性腎臓病(CKD)は、腎障害や腎機能の低下が続く状態のことをいいます。放置しておくと、末期腎不全に陥り、人工透析が必要になります。罹患者は増加傾向にあり、現在ではおよそ1330万人(成人の8人に1人の割合)いると考えられています。

CKDの初期段階は自覚症状がありません。貧血や疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性があります。自覚症状の乏しいCKDの早期発見に役立つのが、血液中のクレアチニン(血液中にある老廃物の一種)を調べる血液検査と尿中のタンパク質の濃度を調べる尿検査です。

特定・一般健診を受診することで、血液検査や尿検査の結果を確認し、CKDの予防と早期発見に努めましょう。

▼CKDの定義

- ① 尿タンパクなど腎障害を示す所見
- ② 糸球体ろ過機能が健康な人の60%未満に低下 (GFR: 60ml/分/1.73m²未満)

* GFRはクレアチニンの数値などにより算出される

③ ①、②のいずれかあるいは両方が3カ月以上続く状態

▼個別健診(2月末まで受診可)

特定・後期高齢者健診の指定医療機関に直接予約をしてください。市外の指定医療機関については、市民課にお問い合わせください。

市内指定医療機関

医療機関名	電話番号
奥村医院	73-01171
金津産婦人科クリニック	73-33800
加納病院	73-11001
木村病院	73-33323
国立病院機構あわら病院	79-11211
坂井医院	77-3060
坂井内科クリニック	77-1070
汐見医院	73-0040
柴田医院	78-6263
西岡医院	77-21138
藤田医院	78-7133

問合せ 市民課 ☎73-8015

3月は「自殺対策強化月間」～ゲートキーパーになろう～

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

▼**気付いたら早めに声掛け**
寝ても疲れが取れない、食欲がない、人との交流を避けるようになったなど、いつもと様子が違う人がいたら、まずは声を掛け、話すきっかけを作ってあげましょう。

▼**相手の気持ちに寄り添い、傾聴を**
まずは、しっかりと悩みに耳を傾けましょう。本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

▼**専門家へつなぐ**
症状がひどくなる前に、悩みや問題に応じた専門機関に相談するよう促しましょう。

- ▼この相談専門の窓口
 - あわら市保健センター
臨床心理士による相談(予約制)
日程 3月10日(火) 9時～12時
電話 ☎73-8023
 - 坂井健康福祉センター
専門の医師による相談(予約制)
日程 毎月第1・3木曜日 14時30分～16時30分
電話 ☎73-0622
 - ホッとサポート福井
日程 月～金曜日 9時～17時
電話 ☎26-4400
- この健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556
- 問合せ 健康長寿課 ☎73-8023

あわら・わくわくプレミアム付商品券 使用期限迫る!

あわら・わくわくプレミアム付商品券の使用期限が迫っています。引換券をお持ちでまだ購入していない人は、早めにお近くの郵便局へ!

なお、商品券の返品、期限後の未使用の商品券の現金との交換はできませんので、期限までに必ずご使用ください。

購入【期限】 2月28日(金)

使用【期限】 3月1日(日)

対象 ・市民税非課税者
・3歳児未満の乳幼児のいる子育て世帯主(市民税非課税者の申請に付いて)

福祉課 ☎73-8020
子育て世帯について ☎73-8021
子育て支援課 ☎73-8021



の交換はできませんので、期限までに必ずご使用ください。

問合せ 健康長寿課 ☎73-8023

今年度のがん検診はお済みですか? ～検診による早期発見が大切です～

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)に感染することが原因で発症します。HPVに感染すると、多くはそのウイルスが自然に排除されます。しかし、一部は感染が持続し、5～10年で子宮頸がんが発症するといわれています。HPVの感染時期は20～30代が多く、子宮頸がん発症のピークは40代前半です。このHPV感染から発症までの間に検診を受けて、早期発見することが大切です。

子宮頸がん検診の対象者は20歳以上の女性で、2年に1回です。今年度、まだ受診していない人は、早めに受診してください。

持ち物 市発行の受診券
問合せ 健康長寿課 ☎73-8023

悩みごと総合相談会

とき 3月1日(日) 13時～16時

ところ 坂井健康福祉センター

内容 精神科医師、弁護士、臨床心理士、依存症回復支援施設相談員、発達障害児者支援センター相談員、就労支援相談員による個別相談

費用 無料
定員 各相談員先着3人
申込み【期限】2月25日(火) 電話でお申し込みください。坂井健康福祉センター ☎73-0609



坂井地区内個別検診指定医療機関(2月29日まで)

- 金津産婦人科クリニック
 - 春日レディースクリニック
 - 坂井市立三国病院
 - 松井クリニック
- *その他の県内指定医療機関でも受診可能

▼ひな祭りレディースがん検診

とき 3月1日(日)
受け付け 10時～10時30分
ラブリーパートナー・エルパ
申込み【期限】2月20日(木) 12時

FAXでのお申し込みの場合、市のホームページで申し込み内容をご確認ください。

(公財) 福井県健康 管理協会
☎98-8000
FAX 98-3502

*各記事のタイトル右上のタブは、問い合わせ先・関係課を示しています。