

生活習慣を見直そう！ ～糖尿病予防～

あなたの血糖値は？

年に1回の健診を受け、血糖値等の健康状態を確認することが大切です。

40歳から74歳までの国民健康保険被保険者、後期高齢者医療被保険者は、市で実施する健診を受けることができます。受診をご希望の人は、市のホームページに記載されている日

▼3大合併症

高血糖の状態が続き、細い血管が傷つけられる病気

- ・糖尿病網膜症 (失明の危険)
- ・糖尿病性腎症 (腎不全の危険)
- ・糖尿病神経障害 (足のしびれや壊疽の危険)

糖尿病性腎症は、腎臓の血管が傷み、機能が低下した状態です。悪化すると、人工透析や腎臓移植が必要で、生活に大きな負担がかかります。

生活習慣病の一つである糖尿病

血液中のブドウ糖が増えすぎる状態を高血糖といいます。血糖値の高い状態が慢性的に続くと、糖尿病を発症します。自覚症状がないからと言って放置すると、血管をはじめとする臓器が侵され、合併症を発症します。

血糖コントロールで発症や重症化を予防しよう！

血糖コントロールをする上で、肥満と喫煙は、大きな妨げです。肥満の人は高血糖になりやすく、高血糖と肥満が重なると病気のリスクも高まります。肥満の人は、無理のない減量から始めましょう。

タバコを吸う人は、禁煙をしましょう。喫煙は血管を傷つける最大のリスクです。

生活習慣の改善が血糖コントロールの鍵となります。食べ過ぎ、飲み過ぎを避け、適切な量で栄養バランスのよい食事を取ることが重要です。

また、運動は血糖値を下げる効果があります。筋力がつくと、基礎代謝が高まり、血糖値が上がりにくくなります。日常生活に、運動を取り入れていきましょう。

問合せ 市民課 保険年金G ☎73-8015

【再募集】令和3年度人間ドック料金の一部助成

現在、記載の医療機関で若千名の申し込みを受け付けています。助成希望者は、市民課までお申し込みください。

対象者

20歳以上の国民健康保険加入者及び後期高齢者医療保険加入者

- ※ 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の滞納者を除く。
- ※ 後期高齢者医療保険加入者は、2年に1回の助成となります。
- 令和2年度に助成を受けた人はお申し込みできません。

受診期間

令和4年2月28日(月)まで

助成額

各ドック料金の7割 (上限2万5000円)

注意点

- ・新型コロナウイルス感染症状況によって、検査項目の一部中止や受診できない場合があります。
- ・事前に市への申し込みがない場合は、助成を受けることはできません。
- ・人間ドックと市民健診(集団・個別)の両方を受診することはできません。
- ・検診内容は各医療機関によって異なります。詳細は、市のホームページをご覧ください。直接医療機関にお問い合わせください。

その他

後期高齢者医療保険加入者については、令和3年度をもって人間ドック料金の助成は終了します。令和4年度以降は、市が実施する健康診査(無料)やがん検診をご利用ください。

医療機関	
済生会病院	福井総合クリニック
木村病院	光陽生協クリニック
福井県労働衛生センター	※ 胃部検査は透視のみ
松原病院	福井厚生病院
※ 国民健康保険加入者のみ	

問合せ 市民課 ☎73-8015

市営住宅入居者募集

市営住宅の入居者を募集します。内見会の事前申し込みは不要です。詳しくは、お問い合わせください。

受付

10月15日(金)～29日(金) 8時30分～17時15分

※ 土日祝日を除く。

内見会

10月19日(火) 10時～11時30分、14時～16時

※ 駐車場がありませんので、市営原温泉駅東口駐車場をご利用ください。

物件

旭団地第1棟、第2棟

- ・ 中層耐火構造2LDK
- ・ 募集戸数 5戸 (2階、3階、4階)
- ・ 家賃 1万5600円～3万1400円
- ※ 家賃は、世帯全員の所得に応じて決定します。

問合せ 建設課 管理G ☎73-8031

水道料金・下水道使用料の漏水減免制度を変更しました

水道メーターから宅地内にある給水管や蛇口などの給水装置は使用者の所有であるため、使用者が管理していただくものです。水道料金や下水道使用料は、水道メーターで測った水量で請求しており、水道使用者が所有する給水装置で漏水が発生した場合でも、水道メーターが計測した水量(漏水量を含む)で料金を請求することになります。

ただし、使用者の善良な管理下にあつたにもかかわらず漏水した場合は、修理した後に申請することで、水道料金などの減免が可能な場合があります。

10月から、水道料金や下水道



問合せ 上下水道課 総務経理G ☎73-8036

▲ ホームページ

あわら市 小規模事業者応援給付金

新型コロナウイルス感染症の影響により、著しく売り上げが減少している小規模事業者に対して、事業の継続を支援するため、小規模事業者応援給付金を支給します。

申請方法など詳しくは、市のホームページをご覧ください。

対象者

令和3年1月から9月のうち、ひと月の売り上げが前々年又は前年同月比30%以上減少した、市内に主たる事業所を有する小規模事業者(従業員数5人以下)

対象業種

すべての商工業

支給額

1事業者につき5万円

申請方法

記載の住所まで郵送に限る

〒919-0621

あわら市市街一丁目9-21

あわら市商工会本所

【期間】10月18日(月)～11月26日(金) 必着

問合せ

あわら市商工会(本所) ☎73-0248

商工労働課 ☎73-8030

【再募集】一緒に介護予防フレイルサポーターになりませんか

加齢のため身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。いつまでも元気で健康的な生活を送るためには、フレイル予防がキーワードです。

市民の介護予防や健康づくりのお手伝いをしてくださるフレイルサポーターを募集します。

主な活動

○フレイルチェックの運営

準備や測定、フレイルについての説明などを行います。

○フレイル予防の普及啓発

出前講座や公民館祭りなど



ど、さまざまな場所に出向いて市民にフレイル予防を呼びかけます。

フレイルサポーター養成講座

市が開催している養成講座を受講してください。

とき

11月4日(木) 9時～16時

ところ

保健センター

対象

平日の日に活動ができる人(年齢不問、高齢者大歓迎)

自動車運転免許証がある人

定員

10人(先着順)

申込み

【期限】11月1日(月)

問合せ

健康長寿課 高野福祉G ☎73-8022

パブリックコメントを募集します

「あわら市空家等対策計画」が令和3(2021)年度末で終期を迎えることから、空家等対策を継続的に進めるため「第2期あわら市空家等対策計画」を策定します。

案件名

第2期あわら市空家等対策計画(案)

期間

11月1日(月)～11月15日(月)

担当課

市民協働課

☎73-8003

☎73-13350

✉jiyu@city.awara.lg.jp

閲覧

募集期間内に担当課に持参、郵送(〒919-0632 あわら市市街三丁目1番1号) FAXまたはメールで意見を寄せください。その際、住所、氏名および連絡先を明記してください。