

10月は/ 3R推進月間です

1番目に大切なこと

リデュース

Reduce ごみを出さない・ごみを減らす

- 必要なものを必要な分だけ買う。
- 簡易包装の商品や詰め替えのできる商品を選ぶ。
- マイバッグやマイボトルを使う。
- 生ごみは「ひとしぼり」して水分を減らす。
- レンタルやシェアリングシステムを利用する。



発生抑制



2番目に大切なこと

リユース

Reuse 繰り返し使う

再使用

- 繰り返し使えるものを選び、修理しながら大切に使う。
- リサイクルプラザ3階「リサイクルショップ」を活用する。

不要になった生活用品も、誰かが必要としているかも…?

リサイクルショップでは、そのようなたの橋渡し役として、必要としているかたに無料で差し上げています。

詳細は市ホームページをご確認ください



3番目に大切なこと

リサイクル

Recycle 資源として再生利用する

再生利用

- 資源物を正しく分別して出す。
- リサイクルされた製品を選ぶ。



10月は/ 食品ロス削減月間です

今日からはじめよう食品ロス削減



てまえどり

すぐに食べるなら積極的に陳列棚の手前から取りましょう。



買いすぎない



必要な分だけ買しましょう。

捨てすぎない



食材の特徴を理解し、無駄なく調理しましょう。

残さない



料理をおいしく食べきりましょう。



パネル展示「3Rってな〜に」・「食品ロスをなくそう」

日程 10月中(会場により異なりますので、市ホームページをご確認ください)

会場 第一・二本庁舎、鳩ヶ谷庁舎、中央図書館、医療センター



問い合わせ…資源循環課 ☎048-228-5370 FAX048-228-5322

国民健康保険に加入している皆さんへ

特定健診・国保人間ドック

※年度内に特定健診または国保人間ドックどちらか1回の受診となります。

期間 令和8年
2月28日(土)まで

※終了間際は大変混み合います。早めの受診をご検討ください。

場所 市内の指定医療機関



特定健診

手軽に 0円

血液検査、尿検査、心電図検査などが受けられます。

費用 無料(40~74歳)

国保人間ドック

有料でもっと詳しく

特定健診の内容に加え、胸部レントゲン検査、胃・食道などの検査、肝炎ウイルス検査など詳しく検査します。

費用 9,900円(30~64歳) 6,600円(65~74歳)

未受診のかたに

国民健康保険の特定健診または国保人間ドックを未受診のかたに案内はがきをお送りしています。ぜひ受けましょう!



9月に発送済み

定期的に通院されているかたに

令和7年度の特定健診または国保人間ドックを未受診で、定期的に通院されているかたにお送りします。かかりつけ医を通じて特定健診の検査項目に相当するデータを提供いただくことで、特定健診を受けたとみなすことができます。

提供いただいたかたには後日特典をお送りします。

10月下旬に発送予定



問い合わせ

特定健診コールセンター
(令和8年2月28日まで)

☎048-400-2993

(9:00~20:30 土・日曜、祝日も対応 ※年末年始を除く)

市ホームページ▶

