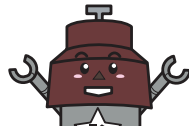


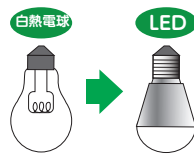
家庭ですぐできる10の取り組み ～身近な活動で省エネの心がけ～



ムダなく少しずつ減らすことで、地球にも家計にもやさしい生活を送ることができます。ちょっとした工夫で地球と家計にやさしいエコライフを実践しましょう。

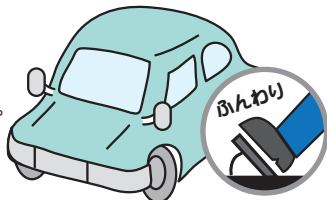


- ・保温性のすぐれた洋服を着る。
- ・扇風機を使用し、部屋の空気を循環させる。
- ・ストーブやファンヒーターではなくエアコンで暖房する。
- ・厚手のカーテンやブラインドで窓からの冷気を防ぐ。



- ・長く使う電化製品は、省エネタイプを選択する。
- ・照明はLEDに入れ替える。

- ・温かくなったら、暖房器具は「弱」にする。
- ・見ていないテレビや人の居ない部屋の照明は消す。
- ・汚れた照明やヒーターの反射板をきれいにする。
- ・エコドライブを実践する。



最優秀作品



小学生の部 丸山 葵さん



中学生の部 大山 莉未さん

地球をとりまく環境について、一緒に考えてみませんか。
 ■本庁舎1階ロビー
 12月1日(月)～26日(金)
 ■鳩ヶ谷庁舎1階エントランス
 1月5日(月)～26日(月)

児童・生徒の地球環境に対する関心を高めるため、小学校3～6年生と中学生を対象にコンクールを実施しました。応募作品213点の中から最優秀2点、優秀2点、入選6点の作品を選定し、これらの作品を展示します。

地球高温化防止絵画コンクール

12月は地球温暖化防止月間

温室効果ガス排出削減のために、一人ひとりが身近にできることから始めましょう。

平成9年12月に京都で開催された気候変動枠組条約第3回締約国会議(COP3)を契機として、我が国は毎年12月を「地球温暖化防止月間」と決めました。

※市では、過ごしやすいイメージのある「温暖化」から、より危機感の伝わる「高温化」に名称を変更して使用しています。

問い合わせ…地球高温化対策室 ☎048-228-5320 FAX048-224-5304

特定健診でわかること

- ☆身長・体重・腹囲・BMIによる内臓脂肪の蓄積具合
- ☆動脈硬化・脳卒中・心筋梗塞の要因となる高血圧や脂質異常症の危険度
- ☆腎不全など腎臓病の危険度
- ☆糖尿病の危険度
- ☆肝疾患の危険度
- ☆痛風の危険度

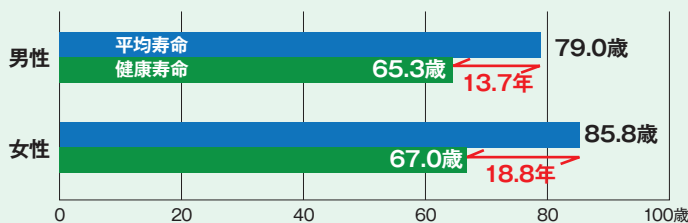
費用500円



※希望者は、心電図検査(400円)や胸部レントゲン検査(500円)が追加できます

川口市民の平均寿命と健康寿命

【出典】埼玉県国民健康保険団体連合会



日本人の平均寿命は年々伸び、川口市男性では79.0歳、女性では85.8歳となりました。

しかし、平均寿命と健康寿命(日常生活に制限のない期間)との差、つまり『より多くの医療や介護を必要とする不健康な期間』は、男性で13.7年、女性では18.8年となっています。この期間は、ほかの期間と比べより多くの医療や介護を必要とする期間となります。

長生きをするなら、健康でいきいきと、自立した生活を送りたいものです。そんな願いを、特定健診を受けてかなえましょう。



健康いきいき
ハッピーライフ

生活習慣を改善すると



たとえばAさん

放置すると

- 脳血管疾患
- 心臓病
- 脂質異常症
- 高血圧
- 糖尿病

- 下肢切断
- 寝たきり
- 失明
- 透析

国保の特定健診・人間ドック検診は、平成27年2月28日(土)まで!!

★対象：川口市国民健康保険に加入している40歳～74歳のかた(12月28日までに新規に加入届出をしたかた)

★問い合わせ：国民健康保険課 ☎048-259-7916 FAX048-252-4471

受けて安心 国保の特定健診

