

# 35歳、38歳の生活習慣病健診を行います

市では7・8月に、国民健康保険被保険者で、今年35歳、38歳になる人の生活習慣病健診を実施します。対象者には、健診の問診票と実施医療機関の一覧表を郵送します。

働き盛りで生活のいろんな面で中心となっていく40代を迎える前に、自分自身の健康をチェックし、生活習慣を見直すためにも、ぜひこの機会に生活習慣病健診を受診しましょう。

## 生活習慣病とは？

以前は、がん、脳血管疾患、心臓病などは「成人病」と呼ばれていましたが、その人の生活習慣（食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など）が病気を生み出すという意味からこの名がつけられました。つまり、生活習慣を改善することにより、病気の発症・進行が予防できるのです。

## なぜ、35歳、38歳なの？

例えば、肥満。日本では、若い女性のダイエットブームによるスリム化の一方で、男性の肥満傾向が進んでいます。男性で肥満傾向（身長と体重のバランスを表す数値「BMI」が25以上）の人が、20代では約15%なのに、30代になると約33%に急増しています（平成15年国民健康・栄養調査）。

## 守る健康から つくる健康へ

心臓病などの様々な生活習慣病の温床となるので、若いころから肥満予防・解消につながる生活習慣を身につけることが重要なことです。

現に、40歳を境に高血圧性疾患、循環器系疾患、糖尿病、脳血管疾患の受診率が増加傾向にあります。

## 中古賀地区で 操体法（健康体操）教室

5月13日に中古賀の荻島善彦区長（地域管理者）の呼びかけで、中古賀公民館で「肩こり・腰痛予防のための操体法教室」が開かれました。

教室では、生活の中で出てくるゆがみを、呼吸法と脱力を組み合わせながら体を心地よい方に動かして治す「操体法」の指導が行われました。参加者からは「膝痛があつたけど、教室で少しずつ動かしたら、痛みが少し楽になったような気がする。家でも続けたい」という声がありました。荻島区長は「今回のような体操教室も好評だったので、また開きたいと思います。やっぱり、健康でいることが一



肩こりや腰痛予防のための操体法教室が開かれた中古賀地区

番だし、地域で健康に気を配って予防していくことも大事」と意欲的でした。このほか、5月8日に元町の高木登三夫区長の呼びかけで、区長宅を開放し健康相談が開かれました。

旧大和町・三橋町については、地域管理者などが決まっています。地区や公民館長などで行ってもらうことができます。「健康教室」や「健康教室」についての問い合わせや申し込みは、保険年金課国民健康保険係（柳川庁舎 ☎73・8111 内線175）へ。

## 日本脳炎予防接種は中止します



市では、幼児および各学児童などに対し、日本脳炎予防接種を実施してきました。しかし厚生労働省から5月30日付で、日本脳炎ワクチン接種を積極的に勧めることを差し控えるよう通知（勧告）があったため、予防接種は中止します。通知の概要は次のとおりです。

日本脳炎ワクチンによると思われる健康被害が数例あり、慎重を期するため、積極的な接種勧奨を差し控えるべきと判断した。

定期予防接種の対象者のうち、流行地へ渡航する場合など、保護者が予防接種を希望する者については、日本脳炎予防接種の効果と副反応を説明し、同意を得た上で日本脳炎予防接種を行うことは差し支えない。

よりリスクが低い日本脳炎ワクチンが開発され、供給が可能となるときに接種勧奨を再開する予定。

なお、特別な事情などで日本脳炎予防接種を希望される人は、柳川総合保健福祉センター「水の郷」健康係までご連絡ください。問い合わせも、同係（☎75・6200）まで（月曜日休館）

# 住民票や印鑑証明がとれる 自動交付機をご利用ですか？

## 待ち時間が短く、平日夜間、土・日・祝日も利用できます

市役所各庁舎（柳川庁舎、大和庁舎、三橋庁舎）の玄関に、住民票や印鑑証明がとれる自動交付機があることをご存知ですか。休日や時間外にも利用でき、銀行のATM（現金自動預払機）のように、窓口で申請書を書くよりも早く、簡単にとることが出来ます。

自動交付機を利用するには、暗証番号が登録された「市民カード」が必要です。今回は、市民カードの作り方を紹介します。

## 市民カードを作るには

市民カード交付手数料は無料です。すでに印鑑登録をしている人今までの印鑑登録証を柳川市民カードと印鑑です。



市民カード▶

## 申請は、本人が写真付きの身分証明書を持って

柳川市民カードの交付、暗証番号の登録、市民カードへの切替などの申請は15歳以上の本人に限ります。本人を確認するために、官公署発行の顔写真付きの身分証明書（運転免許証、パスポート、住基カードなど）が必要です。写真付き証明書を保持していない人は官公署発行の顔写真付きの身分証明書をお持ちでない場合、次の2つの方法で本人確認を行います。

### 保証人による方法

本人が保証人（柳川市に印鑑登録をしている人に限ります。実印と登録証を持参ください）に窓口で、登録しようとしている人が本人に間違いのないことを保証してもらいます。即日手続きが完了します。

### 照会書による方法

申請後、本人の意思確認のため照会書を送ります。回答書と申請時に押印した印鑑と健康保険証などを持って、再度手続きをした窓口にお越しください。手続きが完了するのに数日かかります。

詳しくは柳川庁舎市民課、各庁舎市民サービス課まで。



案内に沿って画面のボタンを押すだけで手軽に住民票や印鑑証明がとれます。自動交付機は各庁舎玄関に設置しています

## 自動交付機の利用時間

平日 = 午前8時30分～午後8時  
土日祝日 = 午前8時30分～午後5時  
ただし12月29日～1月3日は休止

## 大和町の3土地改良区が合併予備契約書に調印

来年1月の合併を目指している大和北部、中部、南部の3土地改良区の合併予備契約書調印式が6月3日、市役所大和庁舎で行われました。

合併で財政基盤の強化、業務運営の効率化などを図ろうと昨年4月、「大和町土地改良区統合整備推進協議会」を設置。11回の協議を重ね、協定項目の調整などを進めてきました。新しい名称は「大和町土地改良区」。試算では、合併によって年間1000万円余りの経費削減につながる見通しです。8月に各土地改良区の総代会で合併の議決などを行い、来年1月の県知事認可を目指します。将来的には大和干拓土地改良区を吸収合併し、大和町地区の土地改良区を統合する予定です。



合併予備契約書に調印する各改良区の理事長