

健康

「特定健診」 「後期高齢者医療健診」

メタボリック・シンドローム(内臓脂肪症候群)の早期発見・早期予防を目的とする「特定健診」と「後期高齢者医療健診」を実施します。

対象のかたには、6月16日(月)までに受診券を送付します。

40歳以上の東村山市国民健康保険加入者又は後期高齢者医療制度加入者

実施期間 6月16日(月)～10月31日(金)

場指定医療機関

○全員身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査 ○前年の健診結果や医師の判定等により実施 貧血検査、心電図検査、眼底検査

費無料

任意検査胸部レントゲン検査 1千円、心電図検査500円(自己負担)

※対象者で受診券が届かない場合は問い合わせ先へ ※社会保険等その他の保険に加入しているかたは、保険者(保険証の発行元)にお問い合わせください。

問健康課

生活機能評価

(介護予防健診)の実施

生活機能評価は、ご自身では気がつきにくい、老化による生活機能等の低下を早期に発見し、予防するために実施するものです。簡単な質問項目にお答えいただくことで、ご自身の心と体の健康状態を評価することができます。

健康でいきいきとした生活を送るために、ぜひご活用ください。

市内在住の65歳、68歳、71歳、74歳および75歳以上で要支援・要介護認定を受けていないかた

実施方法 7月上旬ごろ「基本チェックリスト」を送付

評価結果「基本チェックリスト」を郵送等で期日までに返送いただいたかたに、健康状態等の評価を示したアドバイス票を送付

★健康状態等に応じた介護予防教室等もご案内します。



いつまでも健康な体でいよう

環境

問高齢介護課

生ごみ集団回収(再開)

新規参加グループの募集 生ごみ集団回収の再開に伴い、新たに参加していただけるグループ・団体を募集しています。

生ごみ集団回収は、地域の3世帯以上が集まったグループが、それぞれの家庭から出る生ごみを分別して、決まった日時・場所に出していただくものを、市が無料で回収して生ごみの資源化を行うものです。

参加には専用バケツが必要となりますが、購入費の一部を市で補助しています。参加手続きや専用バケツ購入等の詳細については、お問い合わせください。

問ごみ減量推進課



野火止用水

清掃ボランティア募集

東京都の歴史環境保全地域に指定されている野火止用水の保全活動の一環として、清掃(ごみ拾い)を行います。一緒に活動していただけるボランティアを募集しますので、ぜひご参加ください。

7月5日(土)午前10時(集合)～正午(解散)

集合場所 東村山市運動公園北側駐車場(恩多町1-51野火止用水側)

持参物、タオル

6月25日(水)までに電話又はファクスでみどり公園課(☎393・6846代表)へ

問みどり公園課

「ごみ排出量」および「リサイクル率」で 全国7位となりました

市民1人1日あたりの「ごみ排出量」および「リサイクル率」の2部門で、東村山市が全国7位となりました。

これは、環境省が全国の市町村および特別地方公共団体に対して実施した「一般廃棄物処理事業実態調査(平成24年度)」(人口10万人以上50万人未満の全国市町村の部)の結果です。

また、平成23年度の全国10位から順位を3つ上げることができ、この結果は、市民の皆さんのごみ減量への取り組みや、リサイクル活動への推進が実を結んだものであります。

今後「東村山市一般廃棄物処理基本計画」に定められた基本理念である「低炭素や効率性に配慮した循環型社会の実現」に向け、更なる事業推進を図ってまいります。

引き続き皆さんのご理解、ご協力をお願いいたします。

ごみ排出量およびリサイクル率の比較

Table with 3 columns: Location, Garbage Discharge per person (7th place), and Recycling rate (7th place). Rows include East Murayama City and National Average.

※人口10万人以上50万人未満の都市の部(対象240市町村)

家庭でできる効果的な「ごみ減量」の方法

1. 古紙回収の活用 紙類は資源として再生されます。月2回の古紙回収や地域等で行っている集団資源回収を積極的にご利用ください。

古紙として出せるもの 新聞紙、ダンボール、雑誌・書籍、紙パック(牛乳パック類)、雑紙(紙箱・包装紙、はがき・ポスター、ポストなど)

古紙として出せないもの 感熱紙、アイロンプリント紙、臭いがついた紙、金銀の化粧箱、紙コップなどのワックス加工紙、写真、シールなど

2. 生ごみの水切り 家庭での「水切り」が、ごみの減量に効果的です。

最初から濡らさない野菜などは使えない部分を洗う前に切り落とすのも一つの方法です。乾かす水気のある生ごみは、三角コーナーなどで水のかからない状態で一定時間放置すれば、かなりの水切りができます。

3. 日常の買物での実践 最後はひと絞りしてください。マイバッグを持参する、詰め替え商品を選ぶ等の行動がごみの減量につながります。

問ごみ減量推進課

雨水貯留・浸透施設の設置にご協力ください

都市型水害の軽減や地下水のかん養を目的として、雨水貯留・浸透施設の助成事業を行っています。

特に前川流域を「雨水流出抑制重点地域」に指定し、この地域で貯留・浸透施設を設置する場合は、補助率等の拡充を行っています。

※1千円未満切り捨て ※設置工事金額から助成金額を除いた額が自己負担額となります。

助成金額計算方法 雨水流出抑制重点地域内 標準工事単価×設置数量×0.9

助成金額(上限10万円) ※平成27年3月までに設置した場合に限り。 (例) 200ℓ貯留槽1基の助成金額

○11万100円×1基×0.9=9万9千円 ※自己負担額1万1千100円

雨水流出抑制重点地域外 標準工事単価×設置数量×0.75

助成金額(上限7万円) (例) 雨水流出抑制重点地域外で250mm浸透ます3基の助成金額

○2万3千700円×3基×0.75=5万3千300円 ※自己負担額1万8千100円

※現場の状況により費用が変わるほか、地域に適した補助対象の方式(貯留・浸透)が指定されます。工事の際は各指定下水道工事店にご確認ください。



散水等にご活用ください

節電への取り組み

市の施設では、下表のとおり取り組みを実施します。来庁される市民の皆さんには、施設・窓口利用の際にご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

7月1日(火)～9月30日(火) 熱中症にご注意ください

屋内でも熱中症にかかる場合があります。適切な室温管理や、こまめな水分補給を心がけ、支障のない範囲で節電してください。

問環境・住宅課

市役所での取り組み

Table with 2 columns: Target (対象) and Specific Measures (具体策). Rows include Air Conditioning, Lighting, OA Equipment, Shared Parts, and Others.

水虫

医師会

今年も梅雨の季節が近づいてきました。これからの蒸し暑い時期にかけて、特に気になるのが「水虫」です。「水虫」は、正式には「白癬」と言い、カビの一種である白癬菌が皮膚に感染することによって起こります。「水虫」は、5人に1人が感染しているともいわれる、ありふれた病気です。

しかしながら、その病変は、本当に「水虫」なのでしょうか。患者さんが「水虫」であるとして来院された場合でも、実は水虫ではなく、湿疹であったり、そのほかの病気であることも少なくありません。

「水虫」は、皮膚科医でも肉眼だけでは診断は困難ですが、顕微鏡を用いれば比較的簡単に診断可能です。「水虫」を疑ったら、まずは皮膚科

専門医に相談し、診断を確定させることが最も大切です。

診断が確定すれば、基本的には塗り薬により治療が可能です。しかし白癬菌は、それを根治するために3～6か月程度薬を塗り続けることが必要とも言われているので、治ったように見えても根気よく治療し続けなければなりません。

また、爪に白癬菌が入り込んだ、いわゆる「爪水虫」に関しては、塗り薬のみでは治療は困難であり、飲み薬による治療も必要となります。

これからの夏を快適に過ごすためにも、また、あなたの大切なかたに病気を移さないためにも、心当たりのあるかたは、お近くの皮膚科を受診されることをお勧めします。

東村山市医師会