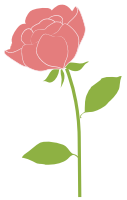
2024 9

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2024
令和６年

October
かんなづき
神無月

10



10月の納税

国民健康保険税４期
市県民税３期

MEMO

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 赤口 健診 長者	2 先勝 健診 白銀	3 先負 健診 白銀	4 仏滅 健診 白銀	5 大安 市民課窓口開庁 （8時15分～12時）
6 赤口	7 先勝 健診 柏崎	8 友引 健診 柏崎	9 先負 健診 白銀	10 仏滅 健診 白銀 目の愛護デー	11 大安 健診 白銀	12 赤口 市民課窓口開庁 （8時15分～12時）
13 先勝	14 友引 スポーツの日	15 先負 健診 白銀	16 仏滅 健診 白銀	17 大安	18 赤口 健診 白銀	19 先勝 市民課窓口開庁 （8時15分～12時） 食育の日
20 友引	21 先負 健診 江陽	22 仏滅 健診 白銀	23 大安 健診 江陽	24 赤口 健診 三八城	25 先勝 健診 三八城	26 友引 市民課窓口開庁 （8時15分～12時）
27 先負	28 仏滅 健診 白銀	29 大安 健診 江陽 世界脳卒中デー	30 赤口 健診 三八城	31 先勝 健診 三八城	1	2

カレンダー内の表示について

健診 地区　国保特定健診、後期高齢健診、住民健診(がん検診等)の地区優先日です。(詳細は資料編16~17ページ)

資源(缶・びん・ペットボトル、紙類、古布)の収集日です。各日の収集内容は《資源マーク》をご参照ください。

《資源マーク》 缶・びん・ペットボトル　新聞紙・段ボール　雑誌・チラシ・その他紙・古布

循環器疾患を予防しよう！

循環器疾患（脳血管疾患、心疾患など）は、がんと並んで主要死因となっており、令和３年の本市の死亡原因の約23％を占めています。

寒暖差のある状況では、血圧の変動が大きくなるため、血管の詰まりや破れが生じる循環器疾患の発症リスクが高まります。

循環器疾患の主な原因は動脈硬化！

動脈硬化は、生活習慣の乱れ等が原因で血管が老化し、硬くなる状態のことで、加齢に伴い誰にでも起こりうる疾患です。また、高血圧・高血糖・脂質異常症・喫煙は動脈硬化を進行させる要因となります。

正しく血圧を測るポイント！

循環器疾患の予防のためには、特に血圧をコントロールすることが大切です。

・朝夕、１日２回決まった時間に測る
・椅子に座り、腕と心臓を同じ高さにして測る
・トイレを済ませ、リラックスした状態で測る
・記録して、自分の血圧を把握する

市民のチャレンジ目標　循環器疾患（脳血管疾患・心疾患）

1．循環器疾患についての正しい知識を持ち、正しい生活習慣を心がけます。
2．年に１回は進んで特定健康診査を受けます。
3．精密検査は必ず受けます。
4．循環器疾患の人は治療を継続します。

市民のチャレンジ目標　喫煙

1．妊産婦・未成年者は喫煙しません。
2．妊産婦や子ども、未成年者の前では喫煙しません。
3．多数の方が利用する公共の場所では喫煙しません。
4．たばこの影響を理解します。
5．喫煙者は、禁煙にチャレンジします。

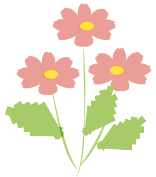
2024 12

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2024
令和６年

November
霜月（しもつき）

11



11月の納税

国民健康保険税５期
固定資産税４期

MEMO

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 仏滅 健診 三八城 児童虐待・DV防止推進月間	2 大安 市民課窓口開庁（8時15分～12時）
3 赤口 文化の日	4 先勝 振替休日	5 友引 健診 江陽	6 先負 健診 三八城 缶・びん・ペットボトル 新聞紙・段ボール	7 仏滅 健診 三八城	8 大安 健診 根城	9 赤口 市民課窓口開庁（8時15分～12時）
10 先勝	11 友引 健診 根城	12 先負 健診 三八城	13 仏滅 健診 根城 缶・びん・ペットボトル 雑誌・チラシ・その他紙・古布	14 大安 健診 根城 世界糖尿病デー	15 赤口 健診 根城	16 先勝 市民課窓口開庁（8時15分～12時）
17 友引	18 先負 健診 根城	19 仏滅 健診 根城 食育の日	20 大安 健診 根城 缶・びん・ペットボトル 新聞紙・段ボール	21 赤口	22 先勝 健診 根城	23 友引 勤労感謝の日 市民課窓口開庁（8時15分～12時）
24 先負	25 仏滅 健診 根城	26 大安 健診 是川	27 赤口 健診 根城 缶・びん・ペットボトル 雑誌・チラシ・その他紙・古布	28 先勝 健診 是川	29 友引 健診 是川	30 先負 市民課窓口開庁（8時15分～12時）

カレンダー内の表示について

- 健診 地区：国保特定健診、後期高齢健診、住民健診(がん検診等)の地区優先日です。(詳細は資料編16~17ページ)
- 資源(缶・びん・ペットボトル、紙類、古布)の収集日です。各日の収集内容は《資源マーク》をご参照ください。

《資源マーク》 缶・びん・ペットボトル　新聞紙・段ボール　雑誌・チラシ・その他紙・古布

11月は児童虐待防止推進月間です！

悪いことをしたら叩く、他の子と比べて責める（言葉の暴力）、発達を無視した無理な要求など、「しつけ」のつもりでも、「虐待」にあたります。

身体的虐待
殴る、蹴る、叩く、逆さづり、やけどさせる、溺れさせる、戸外に閉め出すなど

心理的虐待
言葉でおどす、子どもの心を傷つけることを言う、無視する、差別的な扱い、子どもの前で配偶者などに暴力を振るう（夫婦喧嘩）　など

ネグレクト
衣食住の世話をしない、病気になっても病院に連れて行かない、家に閉じ込める、家に残したまま長時間外出する、子どもを車中に放置する　など

性的虐待
性的ないたずらをする、性的関係を強要する、性器や性的な行為を見せる　など

▶相談先は、資料編３ページをご覧ください。

子育ての不安や悩みは、ひとりで抱え込まないで気軽に相談をしましょう。どんな小さいことでも気になることがある時は、自分の気持ちを話してみましょう。

11月14日は「世界糖尿病デー」です

糖尿病とは、血糖値をコントロールするホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が続くことをいいます。この状態を放置すると、全身の血管に障害が起き、神経障害や腎症、網膜症などのさまざまな合併症を引き起こす可能性が高まります。

生活習慣の見直しと改善に努め、糖尿病予防に取り組んでみませんか。

市民のチャレンジ目標　糖尿病

1．糖尿病についての正しい知識を持ち、正しい生活習慣を心がけます。
2．年に１回は進んで特定健康診査を受けます。
3．精密検査は必ず受けます。
4．糖尿病の人は、治療を継続し、合併症予防に努めます。