2024 3

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
24/31	25	26	27	28	29	30

2024
令和６年

April
卯月（うづき）

4

４月の納税
固定資産税１期

MEMO

日	月	火	水	木	金	土
31	1 赤口 健診 南郷	2 先勝 健診 南郷	3 友引 健診 南郷	4 先負 健診 南郷	5 仏滅 健診 南郷	6 大安 市民課窓口開庁（８時15分～12時）
7 赤口	8 先勝 健診 南郷	9 先負 健診 南郷	10 仏滅 健診 南郷	11 大安 健診 南郷	12 赤口 健診 鮫	13 先勝 市民課窓口開庁（８時15分～12時）
14 友引	15 先負 健診 鮫	16 仏滅 健診 鮫	17 大安 健診 鮫	18 赤口	19 先勝 健診 鮫 食育の日	20 友引 市民課窓口開庁（８時15分～12時）
21 先負	22 仏滅 健診 小中野	23 大安 健診 鮫	24 赤口 健診 鮫	25 先勝 健診 南郷	26 友引 健診 南郷	27 先負 市民課窓口開庁（８時15分～12時）
28 仏滅	29 大安 昭和の日	30 赤口 健診 小中野	1	2	3	4

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

健診を受けましょう！

生活習慣病は、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねにより発症する、がん、心疾患、脳血管疾患といった様々な病気のことをいいます。

生活習慣病は自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。そのため、定期的に健診を受けて自分自身の健康状態を常に正しく把握することが、生活習慣病の早期の発見・治療に重要です。

ご自身の健康づくりのため、年に一度は健診を受けましょう。

※詳細は、資料編16～17ページをご覧ください。

2024
6

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
23/30	24	25	26	27	28	29

2024
令和６年

May
皐月（さつき）
5

５月の納税
軽自動車税（種別割）
MEMO

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 先勝 健診 小中野	2 友引 健診 小中野	3 先負 憲法記念日	4 仏滅 みどりの日
5 大安 こどもの日	6 赤口 振替休日	7 先勝 健診 南郷	8 仏滅 健診 南浜	9 大安 健診 南郷	10 赤口 健診 南浜	11 先勝 市民課窓口開庁 （8時15分～12時）
12 友引	13 先負 健診 南浜	14 仏滅 健診 小中野	15 大安 健診 南郷	16 赤口	17 先勝 健診 小中野	18 友引 市民課窓口開庁 （8時15分～12時）
19 先負 食育の日	20 仏滅 健診 南郷	21 大安 健診 下長	22 赤口 健診 下長	23 先勝 健診 下長	24 友引 健診 南郷	25 先負 市民課窓口開庁 （8時15分～12時）
26 仏滅	27 大安 健診 南郷	28 赤口 健診 下長	29 先勝 健診 下長	30 友引 健診 南郷	31 先負 健診 下長 世界禁煙デー 禁煙週間（～6月6日）	1

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

５月31日は世界禁煙デーです

喫煙はがん・循環器疾患・歯周病・COPD*1など多くの病気と関係し、周りの人々の健康にも影響を及ぼします。

*1長年の喫煙習慣等が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気です。詳細は市ホームページをご覧ください。

お名前　　記入日　年　月　日

COPD 集団スクリーニング質問票（COPD-PS™）

この質問票は、ご自身、ご自身の呼吸、またご自身ができることについてお伺いするものです。
記入にあたり、以下の質問に対し、ご自身に最もあてはまる回答のボックス（□）に☒をつけてください。

1. 過去４週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか？

まったく感じなかった	数回感じた	ときどき感じた	ほとんどいつも感じた	ずっと感じた
□0	□0	□1	□2	□2

2. 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでにありますか？

一度もない	たまに風邪や肺の感染症にかかったときだけ	１か月のうち数日	１週間のうち、ほとんど毎日	毎日
□0	□0	□1	□1	□2

3. **過去 12 か月**のご自身に最もあてはまる回答を選んでください。
呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。

まったくそう思わない	そう思わない	何ともいえない	そう思う	とてもそう思う
□0	□0	□0	□1	□2

4. **これまでの人生で、**たばこを少なくとも 100 本は吸いましたか？

いいえ	はい	わからない
□0	□2	□0

5. 年齢はおいくつですか？

35～49 歳	50～59 歳	60～69 歳	70 歳以上
□0	□1	□2	□2

得点の計算：各質問に対するご自身の回答の横にある数字を、以下の欄に記入してください。
数字を足して合計点を出してください。 合計点は０から 10 までの間です。

＿＿＿ ＋ ＿＿＿ ＋ ＿＿＿ ＋ ＿＿＿ ＋ ＿＿＿ ＝ ＿＿＿
↑1.の得点 ＋ ↑2.の得点 ＋ ↑3.の得点 ＋ ↑4.の得点 ＋ ↑5.の得点 ＝ 合計点

合計点が４点以上の場合、あなたの呼吸の問題は慢性閉塞性肺疾患（COPD）が原因かもしれません。
COPD は、しばしば慢性気管支炎や肺気腫とも呼ばれ、時間の経過とともにゆっくりと悪化する深刻な肺の病気です。
COPD は完治しませんが、治療により症状をコントロールすることはできます。
記入し終えた質問票を医師に見せてください。合計点が高いほど COPD にかかっている可能性が高くなります。
医師はスパイロメトリーと呼ばれる簡単な呼吸検査を行い、あなたの呼吸の問題を調べてくれます。
合計点が０から３点で、かつあなたが呼吸に問題があると感じている場合も、この質問票を医師に見せてください。
医師は、あなたの呼吸の問題がどのタイプのものか調べてくれます。

COPD Population Screener™ copyright 2012 QualityMetric Incorporated. All Rights Reserved.　Japan (Japanese) version
COPD Population Screener™ is a trademark of QualityMetric Incorporated.

一般社団法人 GOLD日本委員会

いますぐチェック! ディスカバリー COPD

上の質問票では、COPDの可能性があるかどうかを調べることができます。