



検診を受けて健康な生活を

20年度各種検診のお知らせ

平成20年度の各種検診を左記の通り実施します。医療制度改革諸法令により、20年度からはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の早期発見と生活習慣の改善を目的とした「特定健診・特定保健指導」が始まります。この特定健診・保健指導は、40歳～74歳を対象として、各医療保険者が実

施することに義務付けられました。これに伴い、循環器系の健診と一日人間ドックの対象者等が変わります。後日各地区の保健推進員さんが申込書をお申し込みください。内容をよく確認の上お申し込みください。健康な生活を送るため、定期的な検診を忘れず受けましょう。

健康診断の予定表

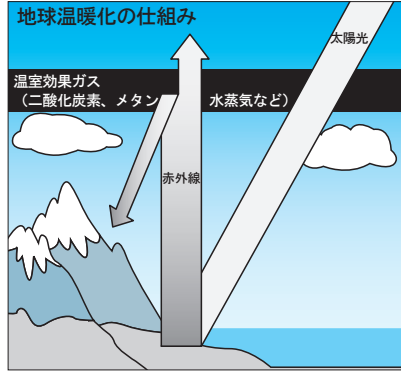
健診名	対象者	実施時期
循環器系の健診	特定健診（法定健診）	年度内で40歳～74歳の国保加入者 国保以外の方は、各医療保険者にご確認ください。
	後期高齢者の基本健診	年度内で75歳以上
	ヤング基本健診	18歳～39歳
肝炎ウイルス検診	40歳～70歳で未検査の方	8月25日～29日、 9月1日、28日
前立腺がん検診	50歳以上の男性	
胃がん検診	35歳以上	8月5日～9日
腹部超音波検診	40歳以上	11月15日
大腸がん検診	40歳以上	11月11～13日
検胸部診	結核健診（法定健診）	年度内で65歳以上
	肺がん検診	40歳以上
子宮がん検診	20歳以上の奇数年生まれの女性	7月10日～12日
乳がん検診	40歳以上の奇数年生まれの女性	9月6日
骨粗しょう症検診	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳節目の女性	6月17日、18日
成人歯科健康診査	40歳・50歳・60歳・65歳・70歳節目の方	6月～12月
一日人間ドック	▷40歳以上の国保加入者 ▷75歳以上で後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている方 ▷国保以外の被扶養者で医療保険者から受診券が発行される方	8月4日～8日、11日 12月8日～11日 2月2日～6日

地球温暖化約束期間 4月からスタート

京都議定書で批准した第一約束期間（2008年4月から5年間）がスタートします。日本は1990年を基準として、二酸化炭素排出量が△6%が義務付けられています。そこで改めて地球温暖化について情報を掲載しますので、ご家庭での取り組みや各職場での取り組みの参考にしてください。

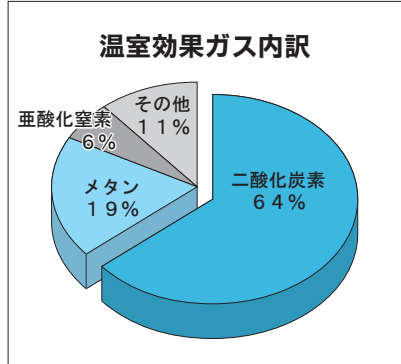
1 地球温暖化とは

大気には、太陽熱（赤外線）を吸収し、地球にとどめる温室効果ガスが含まれています。地球の温度が、適度（平均気温15度）に保たれているのはこのためです。温室効果ガスが増えると、宇宙に放射される熱が少なくなり、温暖化が進行します。この現象が地球温暖化です。仮に、この温室効果ガスがないと地球の温度はマイナス18度になるといわれています。



2 京都議定書での温室効果ガス排出削減目標

地球の平均気温は、ここ100年間で約0.6度上昇しています。またIPCC（気候変動に関する政府間パネル）では、このまま何も対策しない場合、2100年の平均気温は1990年に比べて最大5.8度上昇すると予



3 Q&A

- Qなぜ温室効果ガスが増え続けているのでしょうか？
Aいま、世界中で使われているエネルギー資源の約9割は化石燃料（石油40%、石炭27%、天然ガス22%）です。このように人類が、二酸化炭素を多く発生させる化石燃料に依存しているのが一番の要因です。また一般家庭で電気、水道等を使用しても二酸化炭素が発生します。
- Qこのまま温室効果ガスが増え続けるとどうなるの？
A地球の温暖化は、20世紀の間に大きく進行し、その結果世界の至る所で異常が発生しました。平均気温は0.6度上昇し、海面水位は10～20cmも上昇しました。北極の水が解け始め、大雨等の異常気象が発生しています。このまま進行すると100年後には、気温が最大5.8度上昇し、海面水位も最大88cm上昇し水没する国や島も出てきます。また生態系、農作物にも影響が出てきます。
- Qでは何をすればいいの？
Aこれは地球規模の問題でもありますが、日本でのエネルギー消費量は世界第5位（世界消費量の5%）となっています。世界中の人々が共通の認識と

妊婦一般健康診査の補助 2回から14回に拡大！

町では、妊婦さんが安心して出産・子育てができるよう、平成20年4月1日から、妊婦一般健康診査受診票の交付を2回分から14回分に拡大します。

妊婦一般健康診査とは、妊娠高血圧症候群や切迫流産などから母子を守り、無事に出産できるように医療機関で定期的に受ける健康診査です。妊婦さんが出産するまでに受ける妊婦健診の回数は、だいたい10回から14回くらいとされていますが、保険適用外のため、1回の健診につき5000円から1万5000円程度かかります。

このように妊婦健診にお金がかかることや、仕事の多忙さなどから、妊婦健診を一度も受けずに出産する、いわゆる「飛び込み出産」をしてしまう妊婦さんが最近全国的に増えてきています。しかし飛び込み出産をすることは、母子の命に大変危険を及ぼし、また出産時に病院側からの受け入れを拒否され

る原因にもなります。幸い、町内では飛び込み出産をする妊婦さんはいませんが、これからも安心して出産・育児ができるよう支援していきます。

妊婦一般健康診査の受診票は、母子健康手帳交付時に14枚を交付します。

町で負担するのは、あらかじめ決められた検査項目のみです。それ以外の検査や治療は、自己負担になりますのでご了承ください。

また平成20年4月1日以前に妊婦一般健康診査受診票（2回分）を交付された方で、同年4月以降に出産される方には、残りの健診回数分の受診票を郵送します。

ご不明な点は、保健センターにお問い合わせください。

問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

4 エコドライブを実践！

そこで今月号は、「チーム・マイナス6%」の取り組みの一つ「エコドライブ」について紹介しますので実践してみてください。

①ふんわりアクセル「eスタート」
優しい発進を心掛けましょう。最初の5秒で時速20km/hが目安です。これだけで11%の燃料費が削減されます。時間に余裕を持ち、ゆったり気分で運転を。

②加減速の少ない運転
車間距離に余裕を持つことが大切です。車間距離を詰めたり、速度にむらのある走行をしたりするはやめましょう。速度変化の少ない安全な運転をしましょう。

③早めのアクセルオフ
エンジンブレーキを積極的に使うと燃料の供給が停止されるので、2%の燃料費が削減されます。下り坂などではエンジンブレーキを使いましょう。

④エアコンの使用を控える
車内を冷やし過ぎないようにしましょう。気象条件に応じて、小まめに温度、風量調整をしましょう。エアコンを使用すると12%の燃料費が増えます。

⑤アイドリングストップ
無駄なアイドリングはやめましょう。10分間のアイドリングで130cc程度の燃料を浪費します。5秒以上の停止であれば、エンジンを切ったほうが経済的です。

⑥暖機運転は適切に
エンジンをかけたらずく出発しましょう。現在のガソリン乗用車において寒冷地などを除き、暖機運転は不要です。5分間で160cc程度浪費します。

⑦道路交通情報の活用
出発前に計画、準備をして渋滞等の交通情報をチェックしましょう。1時間のドライブで道に迷い10分余計に走行すると14%程度の燃料費が増えます。

⑧タイヤの空気圧を小まめにチェック
タイヤの空気圧が適正値より0.5kg/cm²不足した場合、2～4%燃料費が増えます。日ごとの点検を心掛けましょう。

⑨不要な荷物は積まずに走行
100kgの不要な荷物を載せて走ると、3%程度燃料費が増えます。車の燃費は荷物の重さに敏感です。用のない荷物は車から降ろしましょう。

⑩駐車場に注意
渋滞などを招くことから、違法駐車はやめましょう。平均時速が40km/hから20km/hに落ちると31%程度の燃料費が増えます。