

保健センターだより

保健センター
☎82-3111 (内線511)
直通75-6230

40～74歳の国民健康保険加入者の方へ

『個別健診』が始まります！

特定健診は、メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病を予防・改善するための健診です。毎年受診し、生活習慣の改善に役立てましょう。

対象者 坂城町国民健康保険加入者で、40歳～74歳の方
※昭和20年生まれの方は、75歳になると個別健診を受けられませんので74歳中にお受けください。

実施期間 令和2年6月1日(月)～令和3年2月27日(土)
(千曲市の一部医療機関は令和2年12月末までの実施になります。)

健診場所 町内・千曲市内の28特定健康診査医療機関
(実施医療機関は、町ホームページをご覧ください。保健センターまでお問い合わせください。)

健診内容 問診・身体計測(身長・体重・腹囲)・血圧・尿検査・血液検査・診察
※心電図検査は希望される方のみ実施します。 ※眼底検査は実施しません。

健診費用 **無料** ※心電図を希望実施した場合は1,430円追加されます。

受診方法 ①保健センターへお申込みください。
②約1週間後に、案内通知・受診券・問診票が届きます。
③案内通知をご確認のうえ、実施医療機関へ予約してください。
④医療機関で健康診査を実施します。
⑤約1か月半後に結果書が届きます。



※5・6月に実施を予定していた集団による特定健診は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、12月に延期となりました。申込みをされた方には通知をお送りしましたのでご確認ください。なお、個別健診は集団より密集しにくく、希望の時期での受診ができます。変更を希望される方は保健センターまでご連絡ください。

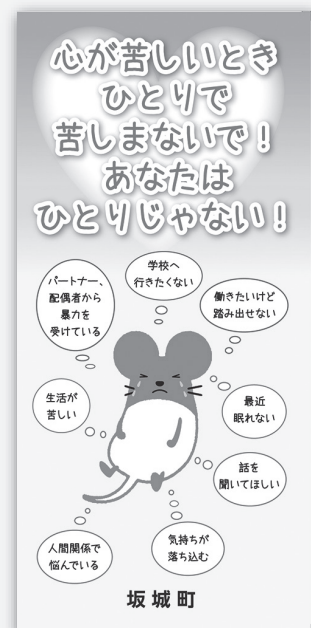
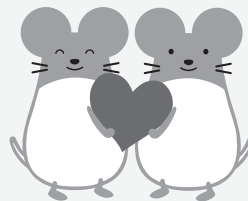
坂城町自殺予防パンフレットを作成しました

坂城町自殺対策推進計画に基づいて、町民の皆さんが困った時・悩んだ時の相談先が一目でわかるパンフレットを作成しました。パンフレットは、保健センターや町内外施設等に設置しています。ぜひ手にとってご覧ください。

※町ホームページからダウンロードすることもできます。

■以下のような困りごとがある時にご利用ください！

- 町に相談するところってあるの？
- 町以外ではどこに相談できるの？
- 24時間相談できるところはあるの？
- SNSで相談をしたい
- パートナーや家族のことで相談したい
- お金や生活に困っている
- 学校生活や友だち関係の悩みを聞いてほしい
- ゲートキーパーって何のこと？



信州が世界をリード ごみ削減

豊かな環境づくり県民会議環境
保全に関する標語コンクール
高校・一般の部最優秀作品

国連では、1972年6月5日にストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して、6月5日を「世界環境デー」と定めています。これを受けて毎年6月を「環境月間」と定め、全国で環境保全に関するさまざまな行事や啓発活動が行われます。

ごみと資源物をしっかりと分別して、ごみを減らしましょう

町では、平成30年度から『可燃ごみ減量チャレンジ』「1日1人10グラム」を目標に、地域や各種団体を対象にしたごみ減量化資源化懇談会や小学生の環境学習会などを開催し、PRを行っています。1日1人10グラムの減量を達成できると、『町内で年間約5トンのごみの削減』につながります。

新型コロナウイルス感染防止のため、家に居ることも多くなると思いますが、家庭内で発生する、プラスチック容器、紙容器等は、可燃ごみとして捨ててしまいがちですが、『資源として再利用』することを心がけましょう。

布類の収集範囲を拡大しました

今年度より、布類の収集範囲を拡大し、古着等も布類として出せるようになりました。可燃ごみとして出すのではなく、リユース（再利用）するため、資源物へ出しましょう。

★布類として出せるもの

○古着

一般的な衣類（Tシャツ、ワイシャツ、ブラウス、ジーンズ、スカートなど）、学生服、作業着、スーツ、肌着・下着、靴下、水着、着物、浴衣、コート、セーター、毛皮・革製衣類、スキー・スノーボードウェア、ダウンジャケット など

○古布

毛布、布団カバー、シーツ、タオル類 など

★布類の出し方

ひもで十字に縛る、または透明・半透明のビニール袋に入れて、お住まいの地区の布類の収集日に出すか、サンデーリサイクル（日程等は15ページに掲載）に出してください。



不法投棄は絶対にやめましょう

一般ごみや家電製品、粗大ごみを山林、河川、路上、空き地及び私有地等へ捨てることは不法投棄であり、土壌汚染や有害鳥獣等の発生原因となり、環境へ悪影響をもたらします。

不法投棄をすると、個人の場合、5年以下の懲役または100万円以下の罰金、もしくはその両方の罰が科されます。法人の場合は、3億円以下の罰金となります。

不法投棄を『しない』、『させない』、『見逃さない』環境づくりにご協力をお願いします。

犬・猫の飼い方について

犬・猫のフン、猫の屋外飼育等による苦情が多く寄せられています。

犬の飼い主の方は、散歩の際、袋やシャベル等を持参して、飼い犬のフンは責任を持って片付けてください。

猫の飼い主の方は、屋内飼育に努めましょう。エサを与えている猫は『自分の飼い猫』と同じです。近所の庭や敷地で糞尿



資源物リサイクルボックスをご利用ください

資源物を出す方の利便性の向上を図り、さらなるごみの減量化・資源化を促進するため、役場南側駐車場に資源物リサイクルボックスを設置しています。ぜひご利用ください。



- 回収物…新聞紙、雑誌、チラシ、ダンボール、牛乳パック
- 利用日…365日（通年）
- 利用時間…午前8時30分～午後5時

やイタズラをし、周囲の生活環境を害さないよう、責任を持つてつけましょう。

※また、日頃からゲージ等に留まることに慣れさせるなど、災害時の同行避難を想定したしつけを心がけましょう。

◎問い合わせ先
住民環境課環境保全係
☎82-3111（内線125）
直通75-6204

河川等水質調査結果 「きれいな川」はみんなの願い

用語解説

町では、毎年定期的(年4回)に河川などの15箇所水質調査を行い、監視及び汚濁防止に努めています。

また、国では、健康の保護及び生活環境を保全するうえで維持することが望ましい基準として環境基準を定めています。「生活環境の保全に関する環境基準」に基づいた千曲川における基準値と、調査を行った河川・用水の測定結果は下表のとおりです。

SSとDOは全ての箇所基準値を満たしています。また、大腸菌群数は、15箇所中12箇所基準値を上回りました。

皆さんの環境に対する意識の向上や下水道の普及などにより、水質は改善傾向にあります。河川の水質汚濁の原因として生活排水の影響も考えられます。使用したテンプラ油を直接流さないようにしましょう。汚さないようにしましょう。

★河川へのごみの不法投棄や農薬の投棄は絶対にしないでください。

主な河川・用水の水質調査結果

※()内は参考値：平成27年3月3日の調査値

調査日 令和2年3月2日

調査項目	pH	BOD	SS	DO	大腸菌群数
千曲川の基準値	6.5~8.5	2以下	25以下	7.5以上	1,000以下
単位	—	mg/l	mg/l	mg/l	MPN/100ml
①六ヶ郷用水上流	7.7 (7.8)	2.6 (1.6)	6 (5)	11 (11)	1,700 (1,100)
②出浦沢川	7.5 (7.2)	1.2 (0.8)	1未満 (2)	11 (13)	350 (700)
③六ヶ郷用水下流	8.2 (8.8)	2.0 (0.9)	5 (1)	12 (14)	2,400 (1,300)
④福沢川	8.0 (8.9)	1.5 (1.1)	3 (4)	11 (13)	7,900 (94,000)
⑤宮沢川	8.2 (8.0)	1.8 (1.0)	1 (3)	12 (12)	35,000 (6,000)
⑥日名沢川	8.6 (8.9)	1.1 (0.9)	1 (3)	12 (13)	4,000 (1,100)
⑦前田用水	8.4 (9.3)	1.7 (1.8)	23 (1)	13 (17)	3,300 (800)
⑧入田川	7.8 (8.1)	1.0 (1.7)	2 (1)	11 (13)	540 (3,500)
⑨反町川(御堂川)	8.9 (7.7)	1.7 (1.1)	3 (2)	12 (12)	2 (1,100)
⑩中之条用水下流	7.9 (7.6)	1.6 (0.9)	3 (3)	11 (13)	1,700 (1,400)
⑪前沢川	7.2 (6.9)	2.2 (1.0)	1 (6)	11 (13)	4,600 (500)
⑫谷川	7.8 (7.2)	1.2 (1.0)	1 (2)	11 (13)	2,200 (8,000)
⑬塚田用水	8.0 (8.1)	2.5 (3.6)	13 (3)	10 (13)	14,000 (7,900)
⑭中之条用水・塚田水分岐点	7.4 (7.5)	5.9 (2.3)	2 (2)	8.4 (12)	160,000 (280,000)
⑮欠口用水	7.8 (8.2)	4.6 (1.3)	5 (3)	8.8 (14)	16,000 (1,400)

pH：水中の水素イオン濃度を示します。値が7の時は中性、これより高くなればアルカリ性が、低くなれば酸性が強くなります。

BOD(生物化学的酸素要求量)：河川などの汚れの程度を示すもので、微生物によって消費される酸素の量です。値が高いほど有機物の量が多く、汚れていることを示します。

SS(浮遊物質)：粒径2mm以下の水に溶けない物質です。水の濁りの原因となるので浮遊物が有機性である場合は腐敗し、水質が悪化します。

DO(溶存酸素)：水中に溶け込んでいる酸素の量です。水の自浄作用や水生生物の生存には欠かせないもので、清浄な河川に有機物の流入量が多くなり汚濁が進行すると、値が減少します。

大腸菌群数：人や動物の腸管に常存し、魚類の腸内や畑の土中にも生存しています。

問い合わせ先

住民環境課環境保全係
☎82-3111(内線125)
直通75-6204

