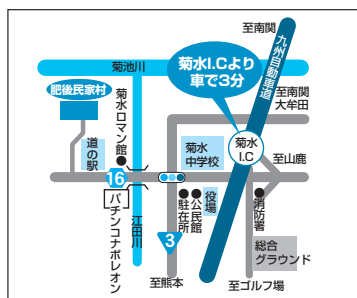


第17回 菊池川の日スペシャル

とき/11月18日(土)午前10時
19日(日)午前9時30分
ところ/玉名郡和水町・肥後民家村一带

19日(日)の
フィナーレは
紅白祝い餅投げ!!



問い合わせ先
菊池川流域同盟事務局
☎0968-75-1118

菊池川ふれあいコーナー
ホテル情報、水質検査紹介パネルと菊池川に生息する魚の紹介
EM発酵液づくり体験コーナー 11時～
汚れや油落とし、臭い消し、洗濯など利用方法いろいろ。
環境に優しいEM発酵液を自分の手で作ってみよう!

同時開催

ペットを飼っている皆さんへ vol.1

日本は、まさにペットブーム!
しかし「鳴き声」や「ふんの放置・におい」など、さまざまなトラブルが寄せられます。
調査によると、ペットを飼うことについて「嫌い」「大嫌い」と答えた人は全体の3割以上だそうです。
「ペット好きの人」「嫌いな人」がより良く暮らすために、シリーズで考えていきたいと思います。

動物愛護に関する法律や条例について考えてみましょう

■ 動物の愛護および管理に関する法律

第2条(基本原則)

「動物が命あるものであることにかんがみ、何人も、動物をみだりに殺し、傷つけ、又は苦しめることのないようにするのみでなく、人と動物の共生に配慮しつつ、その習性を考慮して適性に取り扱うようにしなければ

ならない」とあり、違反したものには罰則規定も設けてあります。
■ 熊本県動物愛護条例
動物の愛護および管理に関する法律に基づき、犬の飼い留義務など、ペットの飼養について詳しく規定してあります。

■ 狂犬病予防法

犬には登録義務があり、年1回の狂犬病予防注射を接種するように定めています。

【狂犬病】

ウイルスによる犬の伝染病です。犬以外の動物や人にも感染します。発病すると確実に死に至らしめる恐ろしい感染症です。

美化活動を行いました

10月1日に日本郵政公社九州支社熊本県本部の主催で、県下一斉ボランティア清掃が行われました。市在住の郵便局職員と、その家族の約45人がユウパレス弁天周辺の清掃活動を行いました。



資源物分別のコーナー

今月は資源物G(牛乳パック)についてです。資源物Gはティッシュペーパーなどに再生されます。

【分別の注意点】

- はさみで切り開き、水洗いした後乾燥させてから出してください。
- ひもで十字にくっつけて出してください。
- 資源物Gは牛乳パックのみです。

医療費の現状を見てみましょう!

平 成17年度に合志市国民健康保険でかかった医療費(療養諸費)は

なんと

総医療費

70億2,825万5千円!

1人当たり医療費

41万7,355円!

国民医療費は高い状態が続いています。医療費を増やす原因がなにかを理解し、医療費の節約に取り組みましょう。

なぜ医療費は高くなるのでしょうか? 医療機関へのかかり方

なぜ医療費は高くなるのでしょうか? 医療機関へのかかり方
かぜなどの軽い症状にもかかわらず、最初から大病院で受診したり、同じ症状でいくつもの医療機関にかかったりすると医療費がかさみます。

【人口構造の高齢化】

医療を受ける機会が多い高齢者が増えたことによって、

医療費も増えていきます。
【生活習慣病の増加】
日ごろの悪い生活習慣が大きな要因で起こる生活習慣病が増えています。これらの慢性疾患は治療に長い期間がかかるため、医療費がかさみます。

【医療技術の進歩】

新しい医療機器や新しい薬の開発で、治療が難しくなった病気も治すことができるようになりましたが、治療にかかる費用も増えていきます。

実践! 医療費節約

治療より予防!

病

病 気は放っておくほど、回復に時間がかかり、治療費もかさみます。生活習慣病などは、ほとんど自覚症状がないまま進行し、気づいたときにはとしかえしがつかない場合もあります。病気になる前に、予防をすることが最高の治療法かつ医療費と家計の節約法です。

悪い生活習慣を改善しよう

- ① 栄養バランスを考えて、多種多様な食品をとる。
- ② 朝・昼・晩の3食はきちんととる。
- ③ ふだんの生活のなかで積極的にからだを動かす。
- ④ 出かけるときは歩いて行くように心がける。
- ⑤ 入浴、睡眠で疲労はその日のうちに解消する。
- ⑥ 休日は趣味やスポーツで気分転換をはかる。
- ⑦ ストレスはためこまず早めに対処する。
- ⑧ タバコはできれば禁煙する。
- ⑨ お酒は適量を守り上手につきあう。
- ⑩ 定期的に健診をうけ、結果を健康づくりに生かす。

病

病 気が長引くからといって病院を変えようと、その度に初診料がかかる

病院は変えないで

かかりつけ医を持ちましょう

大 病院は高度な検査や医療が必要な人のための病院です。

まずは、地元の信頼できるかかりつけ医にかかるのが基本。特に小さなお子さんや慢性的な疾患を持つ場合には、かかりつけ医であれば小さな変化も見逃さずに、チェックしてもらえます。

問い合わせ先

健康づくり推進課
国保年金係(西合志庁舎)
☎(242) 11833

