

8月の納期

- ・市・県民税……………2期
- ・国民健康保険税……………2期
- ・後期高齢者医療保険料…2期
- ・介護保険料……………3期

粗大ごみ収集日

申込日	収集日
8/4～8/8	8/18
8/18～8/22	9/1
9/1～9/5	9/15

携帯版「守谷クリーンカレンダー」
<http://mobile.city.moriya.ibaraki.jp/clean/>

9月のし尿収集日

日	区	分
1 2 3	大井沢地区	
5 8 9	大野地区	
11 12 16	高野、乙子、南守谷地区	
18 19 -	原、原本町、北園	
24 25 -	小山、奥山新田、奥山本田、辰新田、同地、赤法花	
29 30		

休日・夜間緊急診療所

取手医師会病院(小児科除く)
 ☎0297-78-6111
 JAとりで総合医療センター(小児科:水曜日除く)
 ☎0297-74-5551
 総合守谷第一病院(小児科:水曜日)
 ☎45-5111

人口と世帯数

平成26年7月25日現在

前月比	
世帯 24,842 戸 (+34戸)	
人口 64,627 人 (+28人)	
男 32,586 人 (+24人)	
女 32,041 人 (+4人)	
昨年同月人口 64,204 人	

メールもりやに登録を!

市の情報をメールで配信
<https://service.sugumail.com/mail-moriya/member/>

◆主な配信内容◆

- ・イベント情報
- ・防犯・防災情報
- ・火災発生情報
- ・選挙情報



ヘルシー保健師だより

健診のススメ ～自分の血糖値 知っていますか?～

○問合先 保健センター ☎48-6000

9月1日(月)から各種健康診査が実施されます。

自分では健康だと思っていなくても、健診で異常が見つかることもあります。生活習慣病は初期の自覚症状がありません。

自分の感覚だけに頼らず、1年に1回は健康診査等で客観的に健康をチェックしましょう。

●自分の血糖値 知っていますか?

市の健康診査では“HbA1c”という、過去1～2か月の平均的な血糖の動きを反映する値が分かります。正常値は5.5%以下で、6.5%以上で糖尿病が強く疑われます。5.6～6.4%の場合は生活習慣の見直し・改善が必要です。血糖値が高くても、初期は自覚症状がほとんどありません。糖尿病は血管を痛める疾患であるため、血糖値が高い状態を数年放置してしまうことで、さまざまな合併症を引き起こします。糖尿病特有の3大合併症として、手足のしびれや痛みなどが起こる「神経症」、視力障害が起こる「網膜症」、進行すると腎不全に陥る「腎症」があります。また、近年の研究では、糖尿病の方はそうでない人に比べ、認知症の頻度が2～4倍高いということが分かっています。これらは日常生活だけでなく、経済的にも大きな負担となります。

まずは毎年健診を受けて、血糖値をチェックし、今から糖尿病予防をしていきましょう。

●予約不要! 近所で 安く 気軽に受けられる!

健診期間中、市役所、保健センターをはじめ、市内の各公民館、集落センター等で各種健診を実施します。病院で受けるよりも、安く、気軽に健診を受けることができます。

受診方法や日程、会場、料金等の詳細は、平成26年度保健センター予定表・市ホームページで確認、または、保健センターへお問い合わせください。



地域の犯罪防止の観点から、児童・生徒の通学時間(午前7時、午後3:57時台)にジョギング、散歩、庭先での作業を行っていた、登下校中の子どもたちを見守る活動にご協力をお願いします。

753運動にご協力をお願いします
 ○守谷市PTA連絡協議会

守谷市役所

〒302-0198 守谷市大柏950-1

☎0297-45-1111(代表)

<http://www.city.moriya.ibaraki.jp/>

発行者 守谷市長 会田真一

編集 守谷市役所総務部秘書課