

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
8/5～8/9	8/19
8/19～8/23	9/2
9/2～9/6	9/16

●携帯版「もりや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
2 3 4	大井沢地区
6 9 10	大野地区
12 13 17	高野、乙子、南守谷地区
19 20	原、原本町、北園
24 25	小山、奥山新田、奥山本田、
26 27	辰新田、同地、赤法花

休日・夜間緊急診療所

取手医師会病院(小児科除く)
 ☎0297-78-6111
 取手協同病院(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25年7月25日現在

前月比	
世帯 24,492戸 +41(戸)	
人口 64,204人 +26(人)	
男 32,400人 +10(人)	
女 31,804人 +16(人)	
昨年同月人口 63,733人	

メールもりやに登録を！

市の情報をメールで配信
<http://mm.city.moriya.ibaraki.jp/mobile/>

◆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

Vol.74

健診のススメ

～ 健診、毎年受けていますか？ ～

●問合先 保健センター ☎48-6000

広報もりやおしらせ版7月25日号でもお知らせしましたが、9月から各種健診を実施します。

自分では健康だと思っていっても、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、客観的に健康をチェックしましょう。

★客観的な健康状態のチェックで病気の予防・早期発見！

「昔よりちょっと太ったかも」「少し血圧が高めかな？」という方はいませんか？ 軽症であっても、「肥満」「高血圧」「高血糖」「高中性脂肪」の危険因子を1つ以上持つ人は全く持たない人に比べて、心疾患発症の危険度が約5倍、3つ以上持つ人は約36倍といわれています。まだ病気とは診断されない予備群でも、併せ持つことで動脈硬化が急速に進行するということです。

また、特に女性の心筋梗塞や狭心症は、胸痛などの典型的な症状を伴わないことが多いため、発見が遅れることがありますので、毎年健診を受けて、今の自分の健康状態を知りましょう。検査値が正常範囲を超えそうになっていたり、正常範囲内でも経年的に悪化傾向になっている場合は、今、生活習慣を見直すことで、起こりうる病気の予防ができます。自覚症状が現れてからの受診では、治療や通院などの身体的・経済的な負担が大きくなります。健診を受けて、生活習慣の見直しに役立てましょう。

★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、安く健診を受けることができます。

健診の受診方法や日程、会場、料金等の詳細は、「広報もりやおしらせ版7月25日号」「平成25年度保健センター予定表」「市ホームページ」をご覧ください。

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