

03 国民健康保険加入者 集団特定健診のおしらせ

【特定健康診査受診券を紛失した場合】 国保年金課 ☎ 435-1215
 【がん検診について】 地域保健課 ☎ 488-5121
 【風しん抗体検査クーポン券について】 保健対策課 ☎ 488-5118

集団特定健診について

- 内容／特定健康診査（血液検査・心電図・検尿・内科診察など）※ 費用無料
- 対象／国民健康保険加入の40～74歳で特定健康診査受診券（水色・5月に送付）をお持ちの方
- 申込／6月13日（火）～・国保年金課に電話で・インターネット申込で →
- 定員／電話申込：各回50人、インターネット申込：各回10人



集団特定健診の日程

日程	受付時間	場所	会場所在地	申込締切
8月2日（金）	8:30～11:00	和歌山ビッグ愛	手平2-1-2	7月12日（金）
8月3日（土）	9:00～11:30	河北コミュニティセンター	市小路192-3	7月12日（金）
8月16日（金）	9:00～11:30	北コミュニティセンター	直川326-7	7月26日（金）
9月3日（土）	9:00～11:30	河南コミュニティセンター	布施屋41	8月10日（金）
9月21日（土）	9:00～11:30	西保健センター	松江775-1	8月31日（金）
9月24日（土）	8:30～11:00	和歌山ビッグ愛	手平2-1-2	9月1日（土）
10月15日（土）	9:00～11:30	河北コミュニティセンター	市小路192-3	9月22日（土）
10月24日（金）	9:00～11:30	南保健センター	田尻493-1	10月3日（土）
10月30日（金）	8:30～11:00	和歌山ビッグ愛	手平2-1-2	10月6日（土）
11月5日（土）	9:00～11:30	北コミュニティセンター	直川326-7	10月13日（土）
11月19日（土）	9:00～11:30	東部コミュニティセンター	寺内665	10月27日（土）
12月3日（土）	8:30～11:00	和歌山ビッグ愛	手平2-1-2	11月10日（土）

集団特定健診のセット内容と料金

※がん検診のみ受診は不可、定員は先着順

種別	自己負担金	定員	
		電話申込	インターネット申込
特定健診 対象：特定健康診査受診券（水色）をお持ちの方	無料	各50人	各10人
肺がん検診（胸部レントゲン検査） 対象：40歳以上の方	無料	各50人	各10人
大腸がん検診（便潜血検査） 対象：40歳以上の方	無料	各50人	各10人
胃がん検診（バリウム検査）※1 対象：50歳以上の偶数年齢の方	50～69歳：1,000円 70～74歳：500円	各20人	なし
乳がん検診（マンモグラフィ）※1・2 対象：40歳以上の偶数年齢の女性	40～69歳：1,500円 70～74歳：700円	各20人	なし
肝炎ウイルス検診（血液検査） 対象：過去に本検査を受けたことがない方	40～69歳：1,000円 70～74歳：500円	各50人	各10人
風しん抗体検査（血液検査）※3 対象：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日 生まれのクーポン券をお持ちの男性	クーポン券をお持ちの方のみ 無料	各50人	各10人

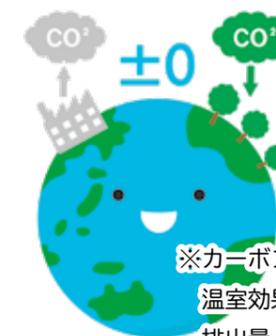
- 【※1】前年度未受診の奇数年齢の方も受診可。
- 【※2】乳がん検診は、授乳中または授乳後半年以内の方、妊娠中または妊娠の可能性のある方、乳がん手術後10年以内の方、ペースメーカーおよび除細動器を装着されている方、豊胸手術をされている方は受診不可。申込人数が少ない場合、中止となる場合あり。
- 【※3】対象生年月日の男性でクーポン券をお持ちでない方は、保健対策課へお問い合わせください。

01 6月は環境月間～未来のためにできること～

環境政策課 ☎ 435-1114

カーボンニュートラル*の実現に向けて、 くらしから気候危機問題に取り組もう！

- 気候に合った服装で冷暖房の適切使用を
- 使わない電気製品・照明はスイッチオフ
- 自動車・電気製品を買い替える際は、省エネ性能が高いものを
- 食品ロスを減らす工夫を
- 3Rでごみ減量（リデュース：ごみとなるものをもらわない、リユース：繰り返し使う、リサイクル：分けて資源に）



※カーボンニュートラルとは、
温室効果ガス（主にCO2）の
排出量と吸収量を均衡させること

今日からできる！かんたん生活排水対策

川の汚れも1人ひとりの心がけで、必ず改善できます。汚れた水をそのまま流さないため、今日からできることを紹介します。

1. 買い物のムダを省く！
2. 食べ残しナシ・飲み残しナシ！
3. 三角コーナー・排水口にネットを！
4. 米のとぎ汁は活用！
5. 洗う前に拭き取る！
6. 洗剤は適量を！



市HP（ID:1005388）で、
生活排水対策について学べる
エコぴよんマンガを
掲載しています！



↑市HP

エコワットを貸し出します！

- エコワットとは、家電製品の使用電力量等を表示できる機器のことです。ご家庭で省エネの「見える化」をしてみませんか。
- 対象／市内在住・通勤・通学している方
 - 貸出期間／最大3か月



環境パネル展を開催します

- 期間／6月26日（土）～30日（金）
8時30分～17時15分
- 場所／市役所1階ロビー



02 お得に電気自動車を購入できるチャンスです！

環境政策課 ☎ 435-1114

太陽光発電などの再生可能エネルギーにより給電することを条件に、電気自動車（EV）の購入を補助します。

- 補助額／上限30万円
- 対象／令和5年度に購入した自家用の電気自動車
※再生可能エネルギーにより給電する設備が自宅にあること
- 申請／令和5年6月1日から令和6年2月末までに申請書類を窓口
に持参 ※予算がなくなり次第受付終了
- 申請・問合せ先／環境政策課（市役所6階）☎ 435-1114
※詳細は市HP（ID:1049605）で



↑市HP



06 6月は食育月間です！食育について知ろう

農林水産課 ☎ 435-1049

みなさん、「食育」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？

「食育」は生きる上での基本であり、健全な食生活を実践することができる人を育てるものです。

この「食育」に対する理解を深め、食育推進活動の一層の充実と定着を図るために、国の食育推進基本計画では毎年6月を「食育月間」として定めています。ぜひともこの機会に、「食育」について考えてみませんか？

早寝、早起き、朝ごはん



本市の場合、若い世代だけでなく、50歳代の中高齢も朝食を食べない割合が高い

バランスのとれた食事を



1日3食、「主食・主菜・副菜」をそろえてバランスよく

食を大切に、感謝の心を深めよう



農林水産業体験に参加し、生産者との交流や食に関する理解を深めよう

地元で生産される食材を学び、食事に取り入れよう！



わかやま布引だいこん、しょうが、足赤エビ、しらすなど

郷土料理や伝統的な食文化を伝えよう



わけぎのめた、茶粥

行事食や、郷土料理などの食文化を守り、伝えることは、食料需給率の向上にもつながり、持続可能な食に貢献します

07 公営住宅入居者募集

和歌山県住宅供給公社 ☎ 494-7471

団地名	種別	間取り	戸数	月額家賃(円)
紀和駅	一般向	3DK	2	21,600～40,200
	一般向(単身可)★	3DK	2	17,100～31,700
向	視覚障害者向	3DK	1	18,900～35,000
	親子近居向★	3DK	1	17,900～31,100
菖蒲ヶ丘	一般向(単身可)★	3DK	1	16,100～27,500
ラブリー松江	一般向	3LDK	3	30,900～60,700
	シルバー向	2DK	1	22,300～43,900
	肢体障害者向	2DK	1	28,100～55,100
葉種畑	一般向	2LDK	1	28,300～51,500
	聴覚障害者向	2LDK	1	26,800～52,600
広瀬	一般向	2LDK	1	27,500～54,100
吹屋町	一般向	2LDK	1	26,300～47,300
塩屋第2	一般向	2LDK	1	22,600～43,600
北島	一般向	3DK	1	23,900～45,200
加太城ヶ崎	一般向	2LDK	1	24,100～41,200
中之島第2	一般向	3DK	1	26,100～51,200
湊御殿第2	一般向(60歳以上単身可)	2LDK	1	28,200～55,300
ビューつつじが丘	一般向(60歳以上単身可)	2DK	1	25,100～49,300
ラブリー松江	特定公共賃貸住宅	3LDK+1K	1	88,000

★マークは市外子育て世帯可

●申込/6月9日(金)・12日(日)に県住宅供給公社(十三番丁30酒直ビル1階)まで ※入居申込案内書は6月1日(日)～12日(日)に同所で配布。和歌山県住宅供給公社のホームページから取り出せます。 QRコード ↑公社HP

◎募集団地・戸数は変更になる場合がありますので、最終は配布の「入居申込案内書」または公社ホームページでご確認ください。

04 食中毒にならないために「つけない ふやさない やっつける」の3原則

生活保健課 ☎ 488-5111



O157やサルモネラなどの細菌が増殖しやすい季節です。細菌による食中毒を防ぐために、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「ふやさない」、食べ物や器具に付着した細菌を「やっつける」という3原則を心がけ食中毒を防ぎましょう。

つけない

手にはさまざまな細菌が付着しています。作業前には必ず手を洗いましょう。また、生の肉や魚などを切った包丁・まな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ細菌が付着しないよう器具の洗浄や使い分けを行いましょう。



ふやさない

食中毒菌や腐敗菌は20～50℃でよく増殖します。生の肉や魚などは速やかに冷蔵保存しましょう。



やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します(特にお肉は中心部を75℃で1分以上加熱することが目安)。フキンやまな板・包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着するので、肉や魚、卵などを使った後の器具は洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう(塩素系消毒剤への浸漬やアルコール噴霧も効果的です)。



05 熱中症を予防しましょう

地域保健課 ☎ 488-5119

熱中症とは、高温環境下で、体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、調整機能が破たんするなどして、発症する障害の総称です。特に高齢者や乳幼児は、成人よりも熱中症になりやすいので、注意が必要です。

こんな方は特に注意が必要！

- ・高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなっていて、体温を調整する機能が低下しています。
- ・乳幼児(体温を調整する機能が未熟です)、体力不足、寝不足、体調の悪い方など。
- ・冷えずぎを嫌って、クーラーや扇風機を使わない方。屋内でも注意が必要です！ ※頭痛・めまい・吐き気・けいれんの症状がでてきたら要注意！



熱中症を予防するためのポイント

- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給。運動開始前にコップ1～2杯の水を。
- ・服装は通気性の良い素材や、熱吸収のしにくい色の薄い衣類を選ぶ。
- ・部屋の温度・湿度を調節する。(室温28度以上・湿度60%以上になればクーラーや扇風機を使う目安に)



「熱中症ひとやすみ所」を設置します

6月1日(日)～9月29日(金)まで各支所・連絡所やコミュニティセンターなど市内56か所に熱中症予防休憩所「熱中症予防ひとやすみ所」を開設します。(開館日のみ開設) 外出中に体調が急に悪くなった場合など、お気軽にお立ち寄りください。 ※「熱中症予防ひとやすみ所」の一覧など、詳しくは市HP(ID:1005982)へ



↑市HP

Pick Up

08

おかげさまで

有吉佐和子記念館 開館1周年！！

和歌山市出身の作家「有吉佐和子」の東京の邸宅を復元した有吉佐和子記念館に、たくさんのご来場ありがとうございます。6月5日に開館して1周年を迎えます。これに伴い、文化や芸術をさらに深めていただけるイベントを実施します。

有吉佐和子記念館開館1周年記念イベント

- 日時／6月25日 日
 - ① 日本舞踊、端唄、朗読劇おさらい会：11時～12時
 - ② 朗読劇「三婆」：14時～15時
- 場所／有吉佐和子記念館2階 ●定員／先着 各20人 ●入場料／無料
- 申込／6月10日 日 9時から電話で

名作朗読劇場【三婆】(作) 有吉佐和子

- 日時／6月28日 日
 - 1回目：11時～12時 2回目：14時～15時
- 場所／有吉佐和子記念館2階 ●定員／先着 各20人 ●入場料／無料
- 申込／6月10日 日 9時から電話で



- 所在地／伝法橋南ノ丁9
- 開館時間／9時～17時
- 休館日／水曜日(祝日除く)
- 申込・問合先／有吉佐和子記念館 ☎488-9880

Pick Up

09

みなさま、走る準備をお願いします！

和歌山ジャズマラソン 12月17日(日)に開催！

問スポーツ振興課 ☎435-1364

ジャズの生演奏とともに、風光明媚な和歌山市を駆け抜ける日本初のミュージックマラソンが、今年で21回目を迎えます。昨年からは、ハーフマラソンのスタートは和歌山城に！素敵な景観を楽しめますので、ぜひご参加お待ちしております！

開催日 12月17日 日

先着 12,000人

- 申込期間／6月中旬～10月上旬予定
- ※詳細は市報わかやま7月号・市HPでお知らせします。



今年はSNSで人気の三津家貴也さんがゲストランナーとして参加！！

Pick Up

10

不法投棄監視ボランティアの募集

問一般廃棄物課 ☎435-1352

ごみの不法投棄を未然に防止することを目的とし、市内をパトロールしていただけるボランティアの方を募集します。

- 不法投棄監視ボランティアの方には
 - ・ベストの貸与 (パトロール中に着用するもの)
 - ・活動中のけがや事故に備え保険加入 (保険料は市負担)
- 任期
 - 毎年度末、継続の意思確認をさせていただきます。
- 活動例
 - ・散歩のとき、ベストを着用しパトロールを行う。
 - ・不法投棄物を発見したときは、市へ連絡。
 - ・不法投棄している現場を見つけたときは、警察・市へ連絡。

※活動は強制ではありません。その日の天候や体調に合わせて、気軽にご活動ください。

