



コンピューター健康診査 アンケートにご協力ください

近年、生活環境の変化などにより、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病になるかたが増加しています。

生活習慣病は、偏った食生活や運動不足、喫煙、ストレスなど日ごろの生活習慣が発症を促す原因と考えられています。また、自覚症状がないまま経過し、気がついたときにはかなり進行していたということもあります。

市では、昨年に引き続きコンピューターによる健康診査を実施します。これは、アンケート方式

で心身の健康状態や生活習慣などに答えていただき、それをコンピューターで処理し、一人ひとりに合わせた健康づくりのアドバイスを行うものです。

私たちが明るく幸せな毎日を送るためには、心身とも健康であることが大切な要素。「自分の健康は自分でつくり、自分で守る」という意識をもって積極的にご協力ください。

対象

市民の中から無作為で抽出した2,500人のかた

直接調査票が郵送されます。
実施期間 7月1日～7月15日
国保センター ☎42 9055

先天性風しん症候群を防ごう



風しん予防接種を受けましょう

風しんは、幼児や学童を中心とする感染症ですが、大人でも感染します。もし、妊娠早期に感染すると、「先天性風しん症候群」と呼ばれる先天異常をもった子供を出産する恐れがあります。こうしたことを防ぐためには、風しんを流行をさせないことが大切です。そのために「風しん予防接種」を受けましょう。

申し込み方法

風しん予防接種実施医療機関へ電話で予約してください。

接種料金が無料のかた

- ① 満1歳から7歳半までのかた
 - ② 昭和54年4月2日から昭和62年10月1日までに生まれたかた
- 2のかたは、平成15年9月30日までに接種すれば無料です。

国保センター ☎42 9055

ついうっかり!? こんな経験ありませんか!!

国保税などの納付は、便利で確実な口座振替で



こんなかたにお勧め

- ・ついうっかり納期限を忘れてしまった。
- ・仕事が忙しくて金融機関に行く時間がない。
- ・高い交通費を払って金融機関に行かなければならない。口座振替だと国保税や市税などが定期的に自動的にあなたの金融口座から振替納付できますので安心です。

口座振替できるのは

国保税、市県民税（普通徴収）、固定資産税、軽自動車税、介護保険料

申し込み手続き

預・貯金通帳、通帳使用の印鑑、口座振替したい国保税などの納付書を持って、取扱金融機関窓口にある「口座振替依頼書」に記入してお申し込みください。

取扱金融機関

秋田銀行全店、大館市・比内町・田代町に所在する次の金融機関（北都銀行、青森銀行、みちのく銀行、秋田県信用組合、秋田県労働金庫、あきた北農業協同組合）、全国の郵便局

お問い合わせ、ご連絡は、

国保税や市税などは収納課（内線227）
介護保険料は長寿支援課（内線402）

納期限内に納めてください

7月は国民健康保険税第1期、固定資産税第2期、介護保険料第1期の納期です。忘れずにお納めを！