

### 体育施設(五日市ファインプラザ)の指定管理者を公募します



市では、体育館の管理運営を行う指定管理者を次のとおり公募します。

公募内容など  
施設名：五日市ファインプラザ  
所在地：伊奈859-3  
応募資格：体育施設の管理運営を安全かつ円滑に行える法人その他の団体  
指定期間：平成21年4月1日、平成26年3月31日(5年間)  
募集要項の配付期間 10月20日(月)～11月20日(木)  
書類は、五日市ファインプラザにありませう(市ホームページからダウンロードできます)。  
現地説明会 10月27日(月) 午前9時30分から

## 生活習慣病予防健診 35歳から39歳までの方の 受診者追加募集



表1 生活習慣病予防健診項目

「基本的な健診」の項目  
(すべての対象者が受診します。)

身体計測	身長、体重、腹囲 BMI 体重(kg)÷身長( )÷身長( )
血圧	収縮期血圧(最高血圧) 拡張期血圧(最低血圧)
血中脂質検査	中性脂肪 LDLコレステロール HDLコレステロール
肝機能検査	AST(GOT)、ALT(GPT)、 -GT(-GPT)
代謝系検査	空腹時血糖、HbA1C
腎機能検査	尿糖、尿蛋白、 血清クレアチニン
代謝系検査	尿酸

市では、生活習慣病の予防を重点に健診を行います。生活習慣病の発症、重症化を予防するためには、生活習慣の改善が必要な人を早期に発見し、生活習慣病になる前の段階で食い止めることが必要です。

健診の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方で、希望する方には栄養と運動を重点とした「保健指導」を行います。

期間 12月1日(月)～26日(金)

対象 市内在住で昭和44年4月2日から昭和49年4月1日生まれまでの方(平成21年3月31日までに職場などで健康診断や人間ドック予定を含む)などを受ける方を除く。

検査項目 表1のとおり  
募集人員 800人(抽選)  
費用 無料  
実施方法 11月下旬に受診券などを送付します。  
問診票に記入し、受診券をお持ちの上、指定医療機関(表2)で受診してください。

「詳細な健診」の項目  
(医師の判断に基づき選択的に実施)

貧血検査	ヘマトクリット値 色素量(ヘモグロビン値) 赤血球数
心機能	12誘導心電図
眼底検査	

機関(表2)で受診してください。

申込み方法 10月31日(金)(消印有効)までに「はがき」に、「生活習慣病予防健診希望」、郵便番号、住所、氏名、性別、電話番号、生年月日、年齢を記入し送付してください。

申込み・問合せ 健康課健康づくり係(〒197-0814、二宮350、電話申込み不可)

表2 指定医療機関

医療機関名	所在地	医療機関名	所在地
秋山医院	瀬戸岡459	さくらクリニック	野辺1003
あきる野病院	秋川6-5-1	佐藤内科循環器科クリニック	秋川2-5-1
池谷医院	秋川1-3-7	佐野内科クリニック	野辺1091
いなメディカルクリニック	伊奈477-1	清水外科	二宮1011
今川医院	五日市824	朱膳寺内科クリニック	秋留1-1-10
奥野医院	下代継95-11	鈴木内科	館谷156
奥村整形外科	下代継19-1	瀬戸岡医院	二宮1240
草花クリニック	草花2724	葉山医院	引田552
公立阿伎留医療センター	引田78-1	樋口クリニック	秋川3-7-5
小机クリニック	小中野160	星野小児科内科クリニック	小川東1-19-20
近藤医院	油平35	米山医院	二宮1133
齋藤医院	二宮1364-3		

10月1日現在の状況。変更になる場合もあります。最新の一覧表は、受診券に同封します。



新矢柄橋



新乙津橋

## 新矢柄橋と 新乙津橋が開通します

10月25日 午後3時交通切り替え

新矢柄橋と新乙津橋は、乙津地内を東西に通過する槽原街道にかかると、現在の矢柄橋は、幅員が狭く大型車のすれ違いが困難なことや、架設後70年が経過し老朽化が進んでいたため、東京都では、本道路を秋川の対岸へ迂回するルートに変更し、整備を進めていました。

この橋の完成により、本路線の交通の円滑化と歩行者の安全性が向上します。交通切り替えは、10月25日(土)の午後3時に行われます。

なお、東京都主催による開通記念式典が午前11時から行われます。

問合せ 建設課土木係

### めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(9)



自分の胸に関心を「乳がん予防」

国では、乳がんの早期発見・早期治療を啓発するため10月を乳がん予防月間とし、ピンクリボンキャンペーンが行われています。近年、乳がんにかかる人、亡くなる人が増加しています。日本の女性の乳がんは、30歳以降の比較的若年層から多くみられることが特徴です。女性の25人に1人が乳がんにかかるといわれ、今後の増加も予想されます。東京都の女性の乳がんによる死亡率は、全都道府県中ワースト1の状況です。あきる野市の乳がんによる死亡率は10人未満ですが、40歳代、50歳代が多く含まれています。乳がんは自分で発見できるがんです。自己検診を習慣化し、乳がん予防に取り組みましょう。

「乳がんの自己検診法」

30歳を過ぎたら、毎月1回、日を決めて乳房の自己チェック

チェックをしましょう。生理の直前や生理中は乳房ははつきりと間違ってはいないので、生理が始まって1週間後くらい、閉経後の人は毎月覚えやすい日を決めてチェックするのが良いでしょう。

目で確認  
鏡に向かい、両腕を高く上げて胸の形に変化はないか確認  
両腕をまっすぐ下ろした状態や腰にあてた状態で胸の形を確認  
触って確認  
3、4本指をそろえて、「の」の字を書くように、しりりがないか乳房全体をチェック。特に乳房の上部外側に注意  
わきの下に手を入れて、しりりがないかチェック  
胸からの分泌物がないかチェック

問合せ 健康課健康づくり係