

検診13時30分～14時20分／場所  
保健センター／対象  
妊婦および平成29年4月1日現在  
で40歳・45歳・50歳・55歳・  
60歳・65歳・70歳・75歳・80歳  
になる市民／内容  
歯科診察、歯科相談、個別ブラッシング  
指導／費用  
500円

保健センター  
☎(25)1725、FAX(25)1865

## 募 集

### 自衛官等を募集しています

防衛省では、次のとおり自衛官等を募集しています。

募集種目 ①一般公募、②技能公募／応募資格 ①18歳以上34歳未満の方、②18歳以上で別に示す国家資格等を有する方（資格により55歳未満までの方）／受付締切 4月6日（金）必着／試験期日 4月14日（土）～18日（水）のうち、指定される1日

※その他詳細は要問合せ  
固自衛隊千葉地方協力本部茂原地域事務所  
☎(25)0452

### 健康生活推進員コーナー

#### 【生活習慣病を予防しよう】

生活習慣病とは、食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒、などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気の総称をいいます。生活習慣病には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、脳卒中、心臓病などがあります。

茂原市の死亡原因は、がん・心疾患・脳血管疾患の三大生活習慣病が60%を占めています。また、平成26年度の国民健康保険の生活習慣病の医療費の割合は、がんが多く、高血圧症、糖尿病、脂質異常症等が次いで多くなっています。

生活習慣病は、自覚症状がないまま長い時間をかけて発症するため、気づかず放置されていることが少なくありません。放置することで症状が悪化し、治療がうまくいかずに糖尿病のさまざまな合併症が引き起こされ、さらには心疾患、脳血管疾患の発症へとつながっていきます。

・生活習慣病の予防対策  
予防対策としては、健康を増進し病気の発症自体を予

防する「1次予防」、病気を早期に発見・治療する「2次予防」、治療により進行を防ぎ回復を目指す「3次予防」があります。これまでは病気を早期に発見・治療することが主眼でしたが、現在では生活の質（QOL）を維持するためには、病気になる前段階のライフスタイルを改善する「1次予防」こそが重要と考えられています。「食生活」「運動」「休養」「節酒」「禁煙」の5つのポイントからライフスタイルを改善していきましょう。

①適正体重を維持する ②塩分、脂肪の摂りすぎに注意する ③野菜の摂取量を増やす ④1日3食、規則正しく食べる ⑤日常生活の歩数を増やす ⑥運動習慣をつける ⑦睡眠をとる ⑧禁煙する ⑨お酒は適量を守る ⑩歯を大切にします

健康は、私たちの生活の質（QOL）の基盤です。みのり豊かで満足できる生涯づくりのためにも、自分の健康に対する意識を高めましょう。

茂原市健康生活推進員会  
本納支部 北田 美枝

## パブリックコメント(市民意見募集)を実施します

### 茂原市高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画(概要版)

市では、介護保険事業の適切かつ円滑な運営を図るため、平成30年度から平成32年度までを計画期間とする「茂原市高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画」を策定中です。

そこで、市民の皆さんからのご意見をいただき、計画の策定に反映させるため、パブリックコメントを実施します。

- ◆提出期間 1月17日（水）～2月5日（月）
- ◆提出方法 郵送、FAX、メール、書面の持参  
※持参の場合は、8時30分～17時15分（土日・休日を除く）
- ◆閲覧場所 高齢者支援課、同課ウェブページ、本納支所、市役所1階情報公開コーナー

提出・お問い合わせは、高齢者支援課（2階）  
〒297-8511 茂原市道表1番地  
☎kourei@city.mobara.chiba.jp  
☎(20)1572、FAX(20)1610へ。

### 障害者福祉に関する各種計画(案)

市では、「第3次茂原市障害者基本計画(平成30年度～平成35年度)・第5期茂原市障害福祉計画(平成30年度～32年度)・第1期茂原市障害児福祉計画(平成30年度～平成32年度)」を策定中です。

そこで、市民の皆さんからのご意見をいただき、計画の策定に反映させるため、パブリックコメントを実施します。

- ◆提出期間 1月22日（月）～2月21日（水）
- ◆提出方法 郵送、FAX、メール、書面の持参  
※持参の場合は、8時30分～17時15分（土日・休日を除く）
- ◆閲覧場所 障害福祉課、同課ウェブページ、本納支所、市役所1階情報公開コーナー

提出・お問い合わせは、障害福祉課（2階）  
〒297-8511 茂原市道表1番地  
☎syogai@city.mobara.chiba.jp  
☎(20)1666、FAX(20)1610へ。

