

市の人口
(平成9年4月1日現在)
世帯数 65,987世帯(前月比168世帯増)
人口 187,352人(前月比287人増)
男 92,369人
女 94,983人

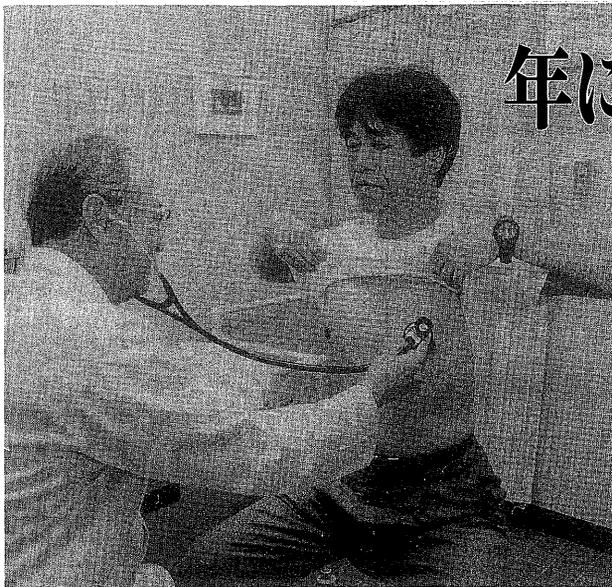
宇治市政だより

4.21

平成9年
(1997)

第1131号

発行 宇治市
編集 広報課
〒611 宇治市宇治琵琶33
☎(0774) 22-3141
●毎月1日・11日・21日発行



▲健康に自信過剰になっていませんか。定期健診で健康チェックを

年に一度は健康チェック

基本健康診査、大腸がん・乳がん・子宮がん検診を実施

5/6
(火)
8/30
(土)

市では、四十歳以上の市民を対象にした基本健康診査を無料で実施します。今年度からは大腸がん・乳がん・子宮がんの検診も併せて医療機関で直接受けられるようになりました。働き盛りの四十歳代、生活習慣を正し、定期的に健康診査やがん検診を受けて成人病(生活習慣病)を予防しましょう。

健康医療課
(☎内線2332)

成人病は生活習慣病

成人病はがん、糖尿病、心臓病、高血圧、糖尿病など慢性的な病気の総称。成人病と聞くと成人になり年

を取ると症状が出てくる病気のようには聞こえませんが、最近では子供たちにもこういった症状が現れることがあるように、年を取ることだけではなく、悪い生活習慣の積み重ねが原因なのです。このため最近では成人病を「生活習慣病」とも呼んでいます。

偏った食事、不規則な生活、運動不足、睡眠不足、ストレスの蓄積など悪い生活習慣を続けていませんか。今からでも遅くありません。健康的な生活を心掛け、自分の体は自分で守りましょう。

定期的な健康診査を

成人病は、悪い生活習慣

基本健康診査

こんな人は必ず受診を

- 自営業の人や主婦
- 忙しい人、働き過ぎの人
- 太っている人
- 親が高血圧、糖尿病の人
- 健康に自信のある人
- 今までに健診を受けたことのない人

基本健康診査、大腸がん・乳がん・子宮がん検診は直接実施医療機関へ

今年度から、健康診査に加え、大腸がん・乳がん・子宮がん検診が、いずれも直接医療機関で受診できます。二面の表を参考に、実施医療機関で直接受診してください。受診できる種類が医

療機関によって異なりますのでご注意ください。また、大腸がん検診は基本健康診査と同時に実施になり、単独では受診できません。詳しくは二面の受診要項をご覧ください。

健康手帳

40歳以上の人に無料で配布

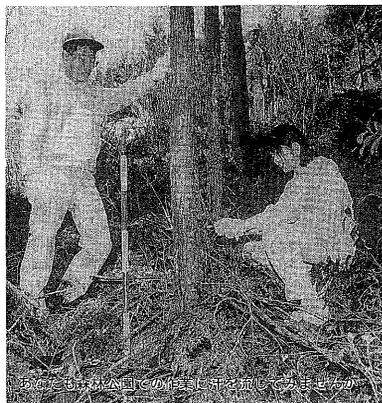
市では、健康状態の経過を記録し、健康管理に役立ていただくために、40歳以上のの人に健康手帳をお渡ししています。健康診査や健康相談などを受けるときは必ず持参してください。また健康づくりのガイドとなる知識も載っています。お持ちでない人は健康医療課窓口でお渡ししています。

◆この宇治市政だよりは、再生紙を使っています— 限りある資源を大切に◆

「フォレスターうじ」メンバー募集

交流の森林づくり事業

健康財契約課(☎内線2106)



私たちの暮らしが便利になるにつれ、身近にあった森のかわりが少なくなってきました。しかし、最近では地球の温暖化や緑の保全など環境問題への関心が高まる中、森林が見直されています。市では、天ヶ瀬森林公園などの市有林での活動を通じて、森林の大切さを知ってもらおうと、市民が森林での作業に参加する「フォレスターうじ」

のメンバーを募集します。「フォレスター」とはきこり・森の住人といった意味。昔の森林は間伐や枝打ち、下草刈りなど人の手が入ることにより、山菜や木材、薪など森の恵みが得られ、人間と自然とがうまく共存していたのです。あなたも「フォレスターうじ」のメンバーになって森のことをもっと知ってみませんか。

◎活動内容：下草刈り、間伐、枝打ちなどの作業、自然環境に関する研修、椎茸づくり、炭焼きなど

◎活動日：2カ月に1回程度、主に日曜日

◎活動場所：天ヶ瀬森林公園などの市有林

◎応募要件：18歳以上で、自力で活動場所(天ヶ瀬森林公園)に往復できる人

◎募集人数：50人(抽選)

◎応募方法：往復はがきの往復はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業・電話番号・参加の動機、返信欄に住所、氏名を書き、5月2日(金)までに宇治市役所管財契約課「フォレスターうじ」メンバー募集係(宇治琵琶33)へ。5月中旬に結果通知をします。

私たちが暮らしが便利になるにつれ、身近にあった森のかわりが少なくなってきました。しかし、最近では地球の温暖化や緑の保全など環境問題への関心が高まる中、森林が見直されています。市では、天ヶ瀬森林公園などの市有林での活動を通じて、森林の大切さを知ってもらおうと、市民が森林での作業に参加する「フォレスターうじ」のメンバーを募集します。

各種健康診査・検診の実施要項

Table with columns for examination type (e.g., 大腸がん検診, 乳がん検診), target age, and fee. Includes a section for '各種健康診査' with items like 基本健康診査 and 成人歯科健康診査.

※①老人保健法の医療受給者証を持つ人 ②生活保護世帯 ③市民税非課税世帯は検診料が免除されます。④は受診時に受給者証を提示、⑤と⑥は右下の検診申込書で事前に申し込みを。また、子宮がん検診を城陽市・久御山町内で受ける場合も同様に申し込んでください。 ※成人歯科健康診査は毎週金曜(8/15・12/26・年末年始は除く)、保健医療センターで実施中。

予防接種

個別接種は協力医療機関へ

▼予防接種のうち、三種混合(ソフテリア・百日せき・破傷風)、麻しん、風しん、日本脳炎は、下表の協力医療機関で個別に受けてください(通年実施)。予約制のところもありますので、事前に医療機関へ問い合わせてください。

▼予防接種を受ける時は、次の点に注意しましょう。 ◎子供の日ごろの状態をよく知っている保護者が連れていきましょう。 ◎母子健康手帳は医師が子供の体の様子を知る上で大切な情報になります。必ず持参を。

保健予防課(☎内線2261)

市内協力医療機関一覧

Large table listing medical facilities (医療機関名), phone numbers, locations, and the types of health checkups and vaccinations they provide.

(記号) 基=基本健康診査(☐は眼底検査あり)・大=大腸がん・乳=乳がん・子=子宮がん・三=三種混合・麻=麻しん・風=風しん・日=日本脳炎

受診方法

基本健康診査、大腸・乳・子宮がん検診

5月6日(木)~8月30日(土)に 直接左下表の医療機関へ

胃がん検診・成人歯科健康診査

ただ今実施中。まずは下の検診申込書で申し込みを

保健医療課(☎内線2332)

胃がん検診日程表

Table showing the schedule for stomach cancer checkups, divided into morning (午前) and afternoon (午後) sessions, with specific dates and times for various locations.

(切りとり)

検診申込書

Application form for health checkups, including fields for name, date of birth, address, and preferred checkup dates.

※郵送先:〒611 宇治市琵琶宮33 宇治市役所健康医療課

第31回 市民総合体育大会の競技予定表 (柔道については未定)

Table with columns: 競技種目, 開催日, 申込期間, 参加資格, 参加料, 申し込み先, 問い合わせ先. Lists various sports like 軟式野球, 卓球, テニス, サッカー, etc.

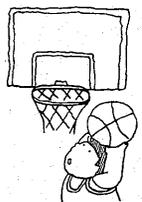
第31回 市民総合体育大会開幕

5月11日(日)午前9時

太陽が丘体育館で総合開会式

市民体育課 (☎22-3141 内線2621)

第三十一回市民総合体育大会は、五月四日(日)から十二月七日(日)にわたって、二十三競技に力と技を競います。この大会は、市民スポーツの振興と余暇の有効利用や健康づくりの機運を高めることを目的とするもの。毎回多くの市民の皆さんが参加しています。競技予定は、左表のとおり。あなたも参加しませんか。



風の小老の声援 君の汗 京都総体開催まであと100日

園全国高校総体推進室 (☎内線2626)

京都総体の成功に向けて 平成9年度全国高等学校総合体育大会(京都総体)が今年八月、「風」の君の声援「君の汗」をスロIガンに京都府内三十五市町村で開催されます。この大会は、高校生に広くスポーツ実践の機会を与え、技能の向上とスポーツ精神の高揚を図り、心身ともに健全な高校生を育成するとともに高校生相互の親睦を図ることを目的に行われているものです。宇治市ではバスケットボール(男子)、サッカー、水泳(競泳・飛込)の三競技が開催され、全国から選手・監督・役員など多くの関係者が市を訪れます。本市実行委員会では、これらの皆さんを温かく迎え、「宇治市」を全国へPRす

市内の高等学校でも「一人一役」を合い言葉に京都総体高等学校推進委員会を組織し、高校生最大のスポーツの祭典である全国高校総体を自分たちの手で成功させようとながら行っています。これまでも、記念事業に参加して大会の啓蒙をしたり、市内の清掃活動、ポスター図案の作成などさまざまな分野に積極的に参加してきました。 京都総体百日前記念キャンペーンを開催 今回、「京都総体」の開催百日前(四月二十三日)の記念事業として市内高等学校の吹奏楽部などが参加して、「京都総体開催キャンペーン」を実施します。高校生たちの熱い夏の祭典までもうあとわずかです。大会の成功に向けて市民の皆さんのより一層のご支援とご協力をお願いいたします。 ◆日時：4月27日(日)、午前11時～午後1時(雨天中止) ◆場所：植物公園花の広場(入園料が必要) ◆内容：記念コンサート(吹奏楽)ほか。



るため開催準備を進めています。 ▲京都総体300日前記念事業で新宇治橋をパレードする高校生たち