長らくご迷惑・ご不便おかけしました

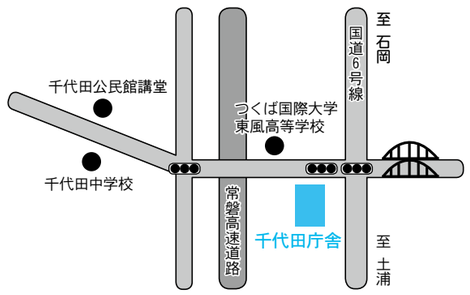
問検査管財課☎内線1512

耐震補強工事の完了に伴い 8月19日月より 千代田庁舎で業務を再開

東日本大震災により被災を受けた千代田庁舎の耐震補強を行うために、平成24年3月26日より千代田公民館講堂に移転し、現在工事を進めています。当該工事の完了に伴い、千代田庁舎で左記の課が業務を再開します。

▼市民部（税務課・国保年金課・納税推進課・市民課千代田窓口センター）
▼保健福祉部（社会福祉課・長寿福祉課・子ども福祉課）
▼会計課
※千代田庁舎内の各課配置は、8月に発行する「広報かすみがうら臨時号」でご案内します。

案内図



大人の風しん予防接種費を助成

問健康増進課☎内線5200

今回の風しんの流行を受け、先天性風しん症候群を予防するために、妊娠を希望する女性などに風しん予防接種費用の助成をします。

⊙助成対象

接種日に本市に住所を有している平成7年4月1日以前生まれの方で、風しんワクチンの予防接種が2回未満であり、次のいずれかに該当する方

❶妊娠を予定している女性または希望している女性
❷妊婦の配偶者またはこれに準じる方

⊙申請受付期限

平成26年3月31日まで
※助成対象の接種日
4月1日～平成26年3月31日

⊙助成額（助成は1人1回）

費用の2分の1（上限5000円100円未満切り捨て）
※書類審査後、助成額を指定の口座に振り込みます。

⊙申請窓口

霞ヶ浦保健センター
千代田保健センター
※平日8時30分～17時15分

接種から助成まで

まずは接種！

「風しんワクチン」「麻しん風しん混合ワクチン」のいずれかを全額自費で接種

助成の手続き

申請窓口に左記の必要書類などを期限までに提出する。

❶申請書❷請求書❸領収書の原本（被接種者氏名、接種日、ワクチン名、領収日、領収印のあるもの）❹印鑑（スタンプタイプ不可）❺振込先を確認できるもの（預金通帳の写し）❻母子健康手帳（妊婦の配偶者またはこれに準じる方）
※❶❷は市ホームページからダウンロード可

健康づくりニュース 1

みなさんの健康づくりに役立つ情報を、シリーズ（全5回）で紹介します。
シリーズ1回目の今回は「かすみがうら市の死亡原因」から健康について考えてみます。

問国保年金課☎内線3545

⊙市の現状は？

市内の疾患（病気）別標準化死亡比を見ると、いずれも標準的な値（1.0）より高いことがわかります。特に男性では急性心筋梗塞・脳内出血など、女性では脳血管疾患・脳内出血などが全国に比べ数値が高いです。このような病気は、血圧が大きく関わっています。高い血圧を長期間にわたり放置すると、知らない間に動脈硬化が進みます。動脈硬化により、血管のしなやかさを欠き、血管が切れて出血、また血管の内側が狭くなり、血管の流れが制限される病気と考えられています。

このようなことから、男女ともに血圧のコントロールが健康づくりの重要なポイントとなります。

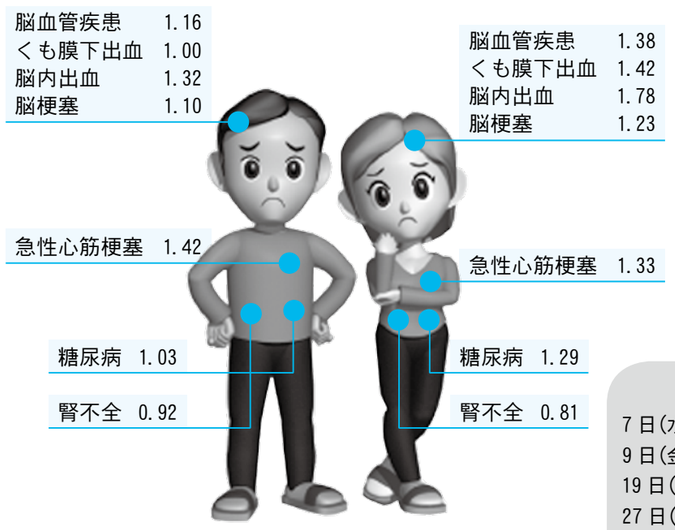
⊙何に気を付けるの？ ～減塩のすすめ～

既に皆さんもご存じと思いますが、高血圧は特に塩分量が大きく影響しているといわれています。塩分は思っている以上に摂りすぎている傾向にありますので「減塩のポイント」を紹介します。一日の塩分摂取の目標値は、男性が10グラム未満、女性が8グラム未満です。まずは、できることから始めてみましょう。

減塩のポイント

①汁を減らし具だくさんの味噌汁にする
②つけものを控える
③めん類の汁は残す
④果物や新鮮な野菜を食べる
⑤外食や加工食品を控える
⑥味付けを確認してから、塩・しょうゆをかける
⑦酸味や香味などをうまく利用する
⑧低塩の調味料をつかう
⑨塩の量をイメージしながら食べる

疾患（病気）別標準化死亡比 ～かすみがうら市～



※標準化死亡比とは、標準的な年齢構成を対象地域に当てはめ、計算で予測される死亡者数と実際の死亡者数を比較したものです。**この値が1.0以上だと死亡率は高く**、1.0未満だと低いとされています。

データ：かすみがうら市第二期特定健康診査等実施計画書抜粋

各集団健康診査の会場で、味噌汁の試飲や栄養相談、健康相談を実施しています。

8月の集団健康診査実施日

7日（水） 安飾地区公民館
9日（金） 千代田保健センター
19日（月） 新生ふるさとコミュニティーセンター
27日（火） やまゆり館
28日（水） やまゆり館・・午前
大塚ふれあいセンター・・午後
29日（木） 大塚ふれあいセンター
31日（土） 上佐谷小学校体育館
※受付時間 （午前）9:30～11:00
（午後）13:30～14:30