



特定健診・特定保健指導でメタリックシンドロームを防ぎましょう

問 保険医療課国民健康保険係（市役所1階④番窓口 ☎23-3331 内線 281・284～286）

医療費増大の大きな原因である生活習慣病は、医療費全体の約3割を占めているといわれています。

生活習慣病の要因にもなっているメタリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防・改善して重症化を防ぐことで、健康なからだを維持し、生活習慣病にかかる医療費を抑制することができます。

40歳以上の方は年に1度は健診を受けましょう。

<特定健診・特定保健指導の流れ>

※40歳から75歳未満の方が対象です
（妊産婦、長期入院患者、施設入所者など対象外）

①特定健診を受ける

「特定健康診査受診券」が発行されますので、受診時に被保険者証と一緒に提示してください。

健診を受けるには事前に申し込みが必要です。

市広報や受診券に同封された健診日程を確認してください。

【基本的な健診（必須項目）】

- 問診・身体測定、血圧など
- 血中脂質検査
- 肝機能検査
- 血糖検査
- 尿・腎機能検査

【詳細な健診（医師が必要と認めた場合）】

- 貧血検査
- 心電図検査

②特定保健指導対象者の選定

特定健康診査結果から、メタリックシンドロームのリスク数や年齢などを総合し、生活習慣改善の必要性に応じて対象者が選ばれます。

【判定基準】内臓脂肪型肥満

腹囲：男性85cm以上 女性90cm以上

（またはBMI 25以上）

※内臓脂肪型肥満に加え、次の項目が該当

【項目】

- 高血糖
- 脂質異常
- 高血圧
- 喫煙習慣あり

※判定基準で、リスクに合わせた保健指導実施

③特定保健指導を受ける

- 積極的支援（リスクが重なっている人が対象）

3ヵ月以上の継続的な保健指導が行われます。

- 動機付け支援（リスクがではじめた人が対象）

原則1回の保健指導が行われます。

- 情報提供 受診者全員に行われます

④実績評価（積極的支援・動機付け支援の方）

6ヵ月後、健康状態（体重や腹囲など、生活習慣の改善状況）の確認が行われます。



「ものづくり創出支援事業補助金」を活用してみませんか

問 財室蘭テクノセンター（☎0143-45-1188）

商工観光課商工観光係（第2庁舎 ☎23-3331 内線 534）

ものづくり創出支援事業とは、市と室蘭テクノセンターが連携し、中小企業などの新製品・新技術の研究開発や新規事業化などを支援する制度です。下記の内容で事業募集を行いますので、ご活用ください。

対象者 中小企業者など 募集期限 5月16日(水)

【補助事業一覧】

事業名	事業内容	助成基準など	
		補助率	限度額
開発の芽育成支援事業	製品・技術の新規開発または大幅な改善に対する調査・研究など（製品、技術の確立が認められるものを除く）	4 / 4以内（1年目） 3 / 4以内（2年目）	80万円（1年目） 60万円（2年目）
製品・技術事業化支援事業	市場投入の実現性が高い新製品・新技術の開発など	2 / 3以内	200万円
商品化推進支援事業	①マーケティング調査などの需要調査など ②新製品のデザイン開発や既存デザイン改善など ③食品に関する新商品の開発など	3 / 4以内	①・②100万円 ③30万円
市場開拓支援事業	製品・技術展示会などの出展	1 / 2以内	50万円
	ホームページ・パンフレット作成など		30万円
	公的商談会などへの派遣など		5万円
ものづくり創業支援事業	ものづくりに関する事業展開のための事務所経費	1 / 2以内（助成期間 2ヵ年以内）	5万円/月
ものづくり技術・技能習得研修支援事業	先進企業・試験研究機関への技術などの習得のための派遣や、専門技術者招聘による人材育成など	1 / 2以内	40万円
ものづくり資格取得支援事業	製造業関係の技能士資格取得のための検定料など	1 / 2以内	10万円/社
検査測定支援事業	新商品、商品の大幅な改善に係る性能検査のために実施する試験依頼など	1 / 2以内	5万円/社



市青少年指導センターからのお知らせ 地域で子どもを守りましょう！

☎ 生涯学習推進課青少年・体育係（第2庁舎 ☎23-3331 内線 511）

巡回指導

市青少年指導センターでは、青色回転灯装備車で巡回指導のほか、地域住民の方々や関係機関と連携・協力し、青少年の健全な育成や子どもたちを犯罪被害から守るためのさまざまな活動に取り組んでいます。

伊達市家庭の日

市では毎月第3日曜日を、家庭の大切さや家庭の役割について改めて考える「伊達市家庭の日」としてしています。

子ども110番の家

子どもが不審者に追いかけられるなど、危険に遭遇した際に、近くのお店や民家に逃げ込む制度です。

自治会や商店会の協力で、市内のすべての家や店が「子ども110番の家」になっています。

【子どもがかけこんできたら】

- ① かけこんできた子どもをまず保護してください
- ② 最寄りの交番（警察）へ連絡してください
- ③ ケガをしていたら、119番へ連絡してください
- ④ 市青少年指導センターへご連絡ください

子どもテレフォン相談

相談員によるテレフォン相談を行っています。

誰にも言えず悩んでいる子どもからの相談のほか、保護者の方からの相談も受け付けします。

情報は固く守られます。

専用ダイヤル（☎22-2525）

- 相談日時／月・水・金 午後2時～5時
- ※ 上記以外は留守番電話対応

不審者情報の配信

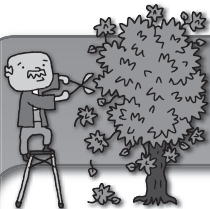
不審者の出没情報などを市ホームページへの掲載とともに、個人のパソコン・携帯電話にメールで配信しています。

登録手順

【パソコン】 市ホームページのトップページ「メール配信サービス」の伊達不審者情報メールから登録してください

【携帯電話】

右のQRコードで空メールを送ってください



剪定枝と刈草を受け入れます

☎ 農務課農政係（第2庁舎 ☎23-3331 内線 523・525）

各家庭・事業所で排出される樹木の剪定枝と刈草を堆肥センターで受け入れます。

受入期間 5月3日～9月30日の
毎週土・日・祝日

受入時間

午前9時～午後5時（正午～午後1時を除く）
※ 9月中は、午前8時～午後4時まで（正午～午後1時を除く）

受入方法

剪定枝は、幹の径・長さで搬入場所が違いますので、区別できるようにしてください。

- 枝の径が10cm未満で、長さが2m以内のもの
- 枝の径が10cm以上のもの、
または、長さが2m以上のもの

受入場所 堆肥センター内刈草・剪定枝受入施設
（喜門別町45-3）

注意事項

- ゴミ（空き缶・袋・石など）は、絶対に混入させないでください
- 廃材、薬剤処理・着色などを行っているものは受け入れできません
- くぎや金属が付着しているものは受け入れできません
- 剪定枝をひもなどで束ねて持ち込む際は、ひもを外して持ち帰ってください

※ 事業所などで大量に排出される場合は、事前に農務課にご相談ください