

動脈硬化の予防

血管とつながっている血管を検査しています。眼底検査でも動脈硬化の程度を把握することができます。住民健診で眼底検査を受診した方は、結果を確認しましょう。

これから住民健診を受診する方は、ぜひ眼底検査を受診しましょう。

〈集団健診眼底検査結果の見方〉

キースワープナー分類 (KWW)

0: 所見なし

I: 網膜動脈の軽度の狭細と硬化

II a: 動脈硬化明らかとなり、狭細もIに比して高度

II b: 動脈硬化性網膜症または網膜(中心)静脈(分枝)閉塞

予防は生活習慣から

すでに脂質異常症、高血圧、糖尿病で治療中の場合は、しっかり治療をした上で、次のような生活を心がけましょう。また治療していない方も生活習慣を見直して、予防に努めましょう。

- 肥満を解消する
- 動物性脂肪を控える
- 野菜をたくさん食べる
- 適度な運動をする
- 禁煙を心がける
- 健診を受けて、血液の異常を早期に発見する

お元気ですか？

保健師です



動脈硬化とは

動脈硬化とは、血管の壁が厚くなり、血管が硬くなる状態のことです。動脈の内側(血管内皮)に慢性的な傷ができることで、コレステロールなどの脂質が蓄積して、血液の流れる場所が狭くなります。心臓の血管が詰まると心筋梗塞、脳の血管が詰まると脳梗塞を発症するなど、命に関わる病気を引き起こします。



動脈硬化の主な原因

- 加齢
- 脂質異常症
- 高血圧
- 糖尿病
- 高尿酸血しょう
- 肥満
- タバコ
- 運動不足・ストレス

健康診断で、動脈硬化のリスクを知ろう

血圧や身体測定、血液検査における LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪、血糖値、尿酸値が基準値を超えると動脈硬化のリスクが高まります。

また、住民健診で実施している眼底検査で、脳の

このページでは神栖市の様々な情報をご案内します

かみすナビ



暮らし

波崎体育館の一時利用休止

TEL 0299・77・7529 園文化スポーツ課

天井工事のため9月1日から2026年3月11日まで、波崎体育館の競技場の利用を休止します。ご理解とご協力をお願いします。※工事の進捗状況により、休止期間に変更となる場合があります。競技場以外についても、場合により使えないことがあります

県立学校 学校閉庁日

次の期間は、課外活動や部活動などの教育活動や、事務室の業務なども原則休業となります。

- 閉庁期間
- 神栖高校 8月12日(火)～15日(金)
- 波崎高校 8月12日(火)～14日(木)
- 波崎柳川高校 8月13日(水)～15日(金)
- 問合先
- 神栖高校 TEL 0299・92・4169
- 波崎高校 TEL 0479・48・0044
- 波崎柳川高校 TEL 0479・46・2711

オレンジかみす

TEL 090・1455・6123 園オレンジかみす2025 実行委員会

9月21日の「世界アルツハイマーデー」に合わせて、認知症啓発イベント

リチウムイオン電池の膨張、発煙・発火に注意

アドバイス

- 製造・販売元や型式が明示されていない商品や、仕様が不明確な商品を購入するのは避けましょう。充電器やモバイルバッテリーは、PSEマークの表示を確認しましょう。
- 充電の際は適切な充電器を使用し、もし充電端子が過熱したり悪臭がした際は、直ちに使用を中止しましょう。
- 落下などで電池に衝撃が加わると、発煙・発火を伴う事故につながる可能性も考えられます。持ち運びや保管の際は取り扱いに注意し、電池に膨張がみられたら使用を控えましょう。
- 廃棄する際は、必ず自治体の分別ルールに従いましょう。取り外し可能なバッテリーなどは販売店でリサイクル回収をしてもらえる場合もあります。

消費生活センター 通信



リチウムイオン電池は、小型かつ大容量で繰り返しの使用が可能なることから、モバイルバッテリーやワイヤレスイヤホン・スピーカーなど、身の回りのさまざまな商品に搭載されています。しかし、便利な一方で電池の発煙・発火事故も発生しています。

事例

- 約3年前にネット通販で購入した、リチウムイオン電池を使用した自転車用ライトが、走行中に突然爆発し、腹部にやけどを負った。
- スマホ用のモバイルバッテリーがすごく膨らんできていて怖い。廃棄したいが危険性もあるかもしれない。どこに廃棄すべきか。

※神栖市では、モバイルバッテリーを廃棄する際は、電器店の店舗回収を利用いただくか、最寄りの公共施設の小型充電式電池回収ボックスに出してください

契約で悩んだとき、商品やサービスについて疑問や不審を感じたときは、お気軽にご相談を！

消費生活センター TEL0299-90-1166(相談専用) 月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

神栖市国民健康保険の番号変更

TEL 0299・90・1142 園国保年金課

トを実施します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



資格確認書および資格情報のお知らせに記載している被保険者番号(証書上部の8桁の番号)を8月1日から変更しました。医療機関などを受診の際は、新しい資格確認書をご提示ください。マイナ保険証(保険証利用登録がされたマイナンバーカード)をお持ちの方は、自動で番号変更が反映されるため、そのまま受診いただけますが、医療機関から資格情報のお知らせの提示を求められた際は、新しい資格情報のお知らせをご提示ください。