

健康
アドバイス

基本健康診査について

総合保健センター成人健診係・TEL229・4126

ことしも七月から、医療機関に委託して行う基本健康診査が始まりました。

基本健康診査は、老人保健法の四つの健康診査のうちの一つで、四十歳以上の皆さんを対象としています。

ただし、勤務先等で同様の検査を受ける機会のある方は、そちらを優先していただくことになります。

検査項目および方法は、問診、身体計測、診察、血圧測定、検尿、心電図、眼底検査、血液による貧血・肝機能・腎機能検査、血清総コレステロール・HDLコレステロール・

中性脂肪・血糖・ヘモグロビンA1c測定です。なお心電図、眼底・貧血・ヘモグロビンA1c測定検査は、医師の判断による選択項目となります。川越市では、この健康診査を無料で受診できます。

近年、高血圧・心臓病・脳卒中等の病気が増加しています。基本健康診査は、これらの病気の危険因子を持つ方を早めに見つけ、必要な方に対し、肥満や喫煙・飲酒・食習慣など生活習慣の改善を図るための生活指導を行うことで、病気の発生を予防することを主眼としています。ま



た病気がすでに発症している場合は、早めに適切な治療と結び付けるという役割も担っています。

このような目的で基本健康診査は行われているため、すでに生活習慣病などで治療を受けている方は、この健康診査の対象とはなりません。

基本健康診査は、十一月末日まで身近な医療機関で受けることができます。対象となる方はこの機会に受診し、健康ではつらつとした人生を楽しむための一助としてください。

消費生活レポート 125

リフォームトラブルを防ごう

事例

「近くの家」の工事に来ている業者だが、きょうは無料で周りの家を点検している」と訪問された。家を一回りし、「屋根の修理が必要だ。宣伝に使うので安くする」と言われ、工事を依頼したところ、実際の工事代金は高額なものであった。

消費者へのアドバイス

最近まったく必要ない、効果がない工事による被害が増えています。市内でも、高齢者などが被害にあう事件が発生し、テレビ・新聞等で報道されました。

訪問販売で勧誘され「契約を！」と言われた場合、

- ①「今なら安くできる」などと言って、契約を急がされてもすぐに契約することは避ける。
- ②必要な改修工事が、家族や周囲の人と話し合う。
- ③複数の業者から見積書を取り、比較する。
- ④契約するときは契約書と共に工事計画書や工程表を請求し、内容をよく確認する。

⑤クーリング・オフの、範囲・期間などを確認する。

*総額500万円未満のリフォーム工事は許可のない業者でもできるため、施工経験や経営基盤のない事業者がいます。建築士とのかかわり、業務経験の期間などを念頭に入れ、選ぶことが大切です。既存の住宅の新築工事を請け負った工務店や住宅メーカーに相談するのもよいでしょう。

* * *

消費生活相談

生活情報センターおよび市民相談室分室で行っています。日時等、詳しくは毎月25日発行の広報川越・市民相談案内をご覧ください。

問い合わせ…生活情報センター（わかたまち協田町105・アトレ6階）・TEL226-7066

交通事故のないまちに

37

総合交通政策課交通安全指導係
TEL224・8811内線3265

夏の交通事故防止運動を実施します！

7月15日(金)～24日(日)

夏は交通事故が多い季節です！

いつもの道や交差点こそ、意識的に安全確認をして、楽しい夏を過ごしましょう。

市では、川越警察署等の関係機関・団体と協力し、キャンペーンを実施します。

夏の運動開始式及び自転車の安全利用の推進街頭キャンペーン

自転車無料点検を行います（雨天中止）。

日時：7月15日(金)、午後2時30分～ 会場

：西武本川越ペペ前広場（雨天の場合は、

本川越駅一階改札前）

子どもと高齢者の交通事故防止街頭キャンペーン

日時：7月19日(火)、午後2時30分～ 会場

：川越駅西口暫定自由広場（雨天中止）

速度違反など悪質・無謀な運転追放街頭

キャンペーン

日時：7月22日(金)、午後2時30分～ 会場

：おいせ橋通り西図書館前交差点（雨天中

止）

川越百万灯夏まつり交通安全パレード

日時：7月30日(土)、午後3時30分ごろ

会場：西武本川越ペペ前広場から一番街

まで

みんなの作文

楽しいテニスクラブ

霞ヶ関小学校四年

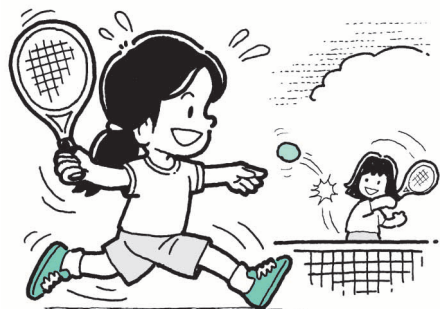
大谷 真紀

わたしのクラブは、テニスクラブです。初めてのクラブは楽しかったです。

チャイムがなったらすぐに友だちと一しよに校庭へ出ました。テニスの仲間たちの所へ行って見ていると、みんなが、体育小屋に行つて、テニ

きました。テレビで見ると、テニスはとてもかんたんにできると思いました。でも実さいにプレーしてみると、とってもむずかしいことがわかりました。とくに、同じ面で打つところ

スラケットを取りに行つたので、わたしたちもテニスクラケットを取りに行きました。そして、自分たちのグループの所へならば、先生の話を聞きました。



いよいよ始まりです。初めは、二人組になつて、同じ面でボールを打ち合いつつです。なかなか、思うようにボールがとんでいきません。ほかのクラブの方へ、ボールがとんでいつてしまつたりして、たいへんでした。でも、だんだんうまくなつて

ビでプレーしている人や、テニスクラブの先生を見習つて、がんばつて練習していきたいです。そして、大人になったら、テニスをしゆ味にしたいです。となりの家の上手なすず木さんのように。

わたしもテレビでプレーしている人も最初は、わたしみたいに小さいころからやつていて、からぶりをしてしまつたり、いろいろしつぱいしながらやつてきたんだと思います。

*ふりがなは広聴広報課で付けました。

短歌

四元仰・選

俳句

石川俊一・選

川柳

小川正夫・選

退院後一年となる夫の起居あとは言葉を楽しみに待つ
居なくても居てもよき身と思う夜に曾孫生るると朗報ありき
恒例の粉種をまくみどりの日身支度なしてうから集えり
目蓋閉じさるるがままの父なれどよく見ておけと助は語る
たけのこを掘る傍に孫が立ちばあばが死んだら誰掘るのと言う

湧水の弁天池や青葉闇
舟運の栄えし辺り緑さす
若葉萌えせせらぎ遠き谷間かな
日脚伸ぶ午後のひとりを持て余し
麦秋や雨呼ぶ風が吹きぬける

花の名を孫に聞いている散歩道
おしゃべりで能率さがるお手伝い
案内をしますと杖へ温い声
若い日の理想と違う着地点
まだ燃える余力へ挫折など抱かず

斎藤恒(松江町一丁目)
猪狩茂(小室)
宇津木希栄(上戸新町)
和田ふみの(松江町二丁目)
石山純恵(今福)

平松伴子(大塚新田)
野田和之(熊野町)
齊藤誠之助(宮下町二丁目)
小野健次(喜多町)
鈴木達夫(通町)

応募方法 (9月掲載分は7月29日(金)必着)

- 短歌部門＝当季雑詠3首まで、俳句部門＝当季雑詠2句まで、川柳部門＝雑詠3句まで
- 市内在住・未発表・創作のもの・かい書で明記・すべての漢字にふりがなを付ける・作品の返却なし・掲載時に選者が手を加える場合あり
- ハガキに部門・作品・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、〒350-8601川越市役所広聴広報課

おしゃべり倶楽部 195 植物あらかると

イルマゴボウ



イルマゴボウは、他産地のゴボウより風味がよくて、肉質がやわらかく、保存が利く品種です。

「福原地区の耕地は土の層が厚く養分に富んでいるため、イルマゴボウの栽培に最適で、昔は栽培が盛んでした。しかし、輸入品が増えたことや食生活の変化等で、需要が減少しました。栽培農家も減少しましたが、これからも家族で力を合わせ、良質なゴボウを作っていきたいです」と赤木良房さん(63歳・下松原)。以前は工具で土を掘り起こし、収穫していたため、たいへんな労力が必要でした。現在はトラクターで周囲を掘り起こし手で抜くだけ。収穫が楽になったとか。

日本では、根菜の代表格のゴボウ。でも野菜として食べるのは、日本と台湾だけのようです。