

清掃事務所からの お知らせ

問合せ 清掃事務所 ☎26-4228

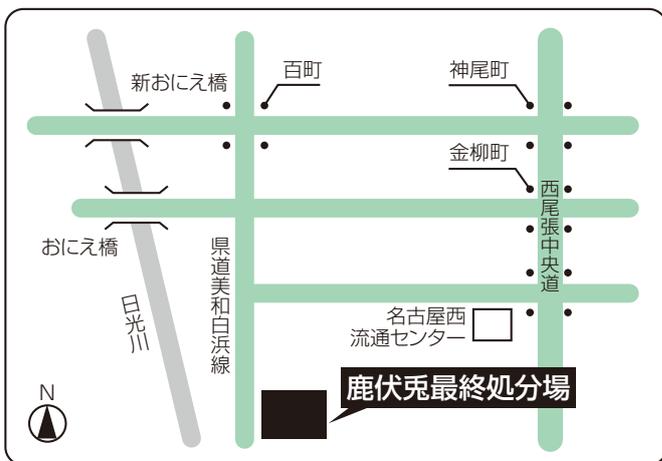
一時多量ごみの排出について のお願い

引越しや草刈等により、ご家庭から一時的に、多量のごみが排出される場合があると思います。
集積場に一度に多量のごみを出す
と、収集に支障をきたすばかりか、町内の集積場トラブルにもなりかねません。
このような場合、一回につき5袋程度で数回に分けて出してください。どうか、鹿伏兔最終処分場で許可書発行後に八穂クリーンセンター（弥富市）への自己搬入をお願いします。

リサイクルステーションについて

鹿伏兔最終処分場において、リサイクルステーションを開設しています。資源リサイクルで、ごみ減量にご協力ください。

開設場所 鹿伏兔最終処分場（鹿伏兔町字袴腰32番地）



開設時間

午前9時～午後3時30分
（土・日曜日、祝休日、年末年始は除く）

搬入可能物

新聞紙、段ボール、古着、空き缶（スプレー缶等含む）、空きびん、使用済食用油、小型家電製品（携帯電話スマートフォン、電話機、携帯ラジオ、デジタルカメラ、ビデオカメラ、ポータブルDVDプレーヤー、携帯音楽プレーヤー、ICレコーダー、USBメモリ、電子辞書、ゲーム機、ポータブルカーナビ、ドライヤー、電気カミソリ、各種機器のリモコンやACアダプター等）

使用済小型家電の回収にご協力ください

使用済小型家電には、レアメタルなどの貴重な資源が含まれています。

市では、ごみの減量化・資源化を図るため、使用済小型家電の回収ボックスを設置しています。

回収品目

携帯電話スマートフォン、電話機、携帯ラジオ、デジタルカメラ、ビデオカメラ、ポータブルDVDプレーヤー、携帯音楽プレーヤー、ICレコーダー、USBメモリ、電子辞書、ゲーム機、ポータブルカーナビ、ドライヤー、電気カミソリ、各種機器のリモコンやACアダプター等

設置場所

市役所本庁舎1階、神守支所、神島田連絡所

注意事項

回収機器は、回収ボックスの投入口に入る大きさのもの（30cm×30cm未満）が対象です。

携帯電話、デジタルカメラなどに記録された個人情報、自己責任で消去の上、回収ボックスに投入してください。



家電製品等の無料回収業者に注意

家電製品等を無料で回収する行為は、市の許可を受けない違法行為です。

これを利用すると、回収物の不法投棄につながるほか、高額な処理費を請求される恐れがあります。

違法無料回収業者のチラシや、巡回トラックでの回収を見つけた場合は、問い合わせ先へご連絡ください。

注意事項

テレビ、冷蔵庫、洗濯機、エアコン等の家電製品は、普段家電製品をお買い求めの家電量販店で有料の引き取りとなります（リサイクル料金および収集運搬料金）。

それ以外は、市の収集ルールに基づき排出してください。



あなたの居場所、見つけませんか？ 「通いの場」で楽しく介護予防

問合せ 高齢介護課地域包括ケアG ☎55-9471



高齢者の皆さんが住み慣れたまちで自分らしい暮らしを送れるよう、「住まい」「医療」「介護」「予防」「生活支援」を一体的に提供する体制を地域包括ケアシステムといいます。今回は、予防の一環である「通いの場」をご紹介します。

「通いの場」ってなあに？

高齢になっても生きがいを持って元気に暮らすには、「人と人とのつながり」を持つことが大切です。

皆さんが気軽に集まり、運動や趣味活動を行う場所(=通いの場)があることで、体力の維持だけでなく、認知症予防や気分が明るくなるなどの効果があります。

関心のある「通いの場」に参加して、地域での人とのつながりを深めましょう。



▲ふれあいの郷(あおつか憩の家)での活動の様子 毎週火曜日 現在は午前9時から正午まで開催

すでに活動している方へ

津島市通いの場に 活動登録しませんか

登録するとこんなことができます

「津島市通いの場マップ」に皆さんの活動内容を掲載したり、通いの場に市から専門職等の講師を派遣したりする等、通いの場活動をお手伝いします。

対象 以下のすべてを満たす団体

- ・津島市民が実施しており、65歳以上の津島市民が5人以上参加している
- ・市内の同じ会場にて週1回以上、1時間程度介護予防に資する活動(運動・認知症予防・趣味活動・茶話会等)を行っている
- ・新規参加者の受け入れ体制ができています

あなたの通いの場に 講師を派遣します

内容

令和3年7月から令和4年2月までの間、月1回皆さんの通いの場に無料で津島市リハビリテーション連絡協議会の専門職や津島市認知症予防スタッフを派遣します(派遣を受けることができる団体には限りがあります)。

対象

『津島市通いの場』登録をしている団体

募集期間

5月6日(木)～28日(金)

団体登録をお考えの方や、派遣を希望される方は、問い合わせ先へお電話ください。

国民年金の手続きについて

年金の被保険者の種類は、国民年金法の第7条第1項の第1号から第3号および同法附則の規定により次の4種類に分けられます。

第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者	任意加入被保険者
自営・農林漁業や学生、無職の20～60歳の方	会社員や公務員の方	第2号被保険者に扶養されている配偶者で、20～60歳の方	左記以外で国民年金に加入を希望する方

退職・転職・結婚等の場合は変更の届け出が必要になります。また各種年金の請求もご本人の手続きが必要です。各種届け出・請求は下表を参考にしてください。

こんなときは、必ず届け出を

こんなとき	どうする	届出先
会社を退職したとき	国民年金に加入の手続きをする (被扶養配偶者も同じ)	市役所保険年金課
結婚や退職等で配偶者の扶養になったとき	第3号被保険者への種別変更の手続きをする	配偶者の勤務先
子どもを出産したとき	第1号被保険者が出産した場合、産前産後期間の免除申請をする	市役所保険年金課
配偶者の扶養からはずれたとき (死亡・離婚等)	第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更の手続きをする	市役所保険年金課
海外に滞在(日本国外に住んでいる日本国籍のある方)するとき	国民年金への任意加入の制度があります	市役所保険年金課
60歳時点で年金受給資格10年*がない、または受給資格はあるが、受け取る年金額を満額に近づけたいとき	国民年金に任意加入(満額までの期間または65歳までの期間。なお、昭和40年4月1日以前生まれの方で65歳時点でも年金受給資格の得られない場合は、上限70歳までで受給権を満たす期間まで)ができます	市役所保険年金課
口座振替を開始・停止・変更するとき	口座振替納付の申出書等を提出する	口座振替希望の金融機関
保険料を納めるのが困難なとき	免除(全額・一部)の制度があります	市役所保険年金課
50歳未満の方で保険料を納めるのが困難なとき	納付猶予の制度があります	市役所保険年金課
学生で保険料を納めるのが困難なとき	学生納付特例の制度があります	市役所保険年金課
納付案内書を紛失したとき	納付案内書の再交付を依頼する	中村年金事務所
障がい者になったとき(障害基礎年金の1級または2級程度)	障害基礎年金の請求をする	初診日が第1号被保険者→市役所保険年金課 初診日が第3号被保険者→中村年金事務所
65歳になったとき	老齢基礎年金の請求をする	加入年金制度により請求先が異なります
国民年金加入中・受給中に死亡したとき	中村年金事務所・市役所に手続きの確認をする	加入・受給年金制度により手続き先が異なります

※平成29年8月1日施行の制度改正により、今まで25年だった受給資格期間が10年に短縮されました。

問合せ 保険年金課医療・年金G(市役所1階) ☎24-1114

中村年金事務所(名古屋市中村区太閤1-19-46) ☎052-453-7200

健康診査が「無料」で受診できます

問合せ 保険年金課国民健康保険G ☎24-1113

健診は一日、
健康は一生。

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、放置すると心筋梗塞や脳卒中といった命の危険を伴う大きな病気を引き起こします。生活習慣病予防の第一歩として健康診査を「毎年」受けましょう。

対象 次のすべてに該当する方

①受診日に、津島市国民健康保険または後期高齢者医療に加入中の方

②昭和57年3月31日以前生まれの方

受診券 5月下旬に送付します。ただし、4月2日以降に入社した方で、受診を希望する場合は、お申し出ください。

検査内容 問診、診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図など

自己負担金 無料

受診期間

・医療機関で受診する場合6月1日(火)～10月30日(土)

・集団健診については、次のとおり市政のひろばでお知らせします。

①健康診査とがん検診等(胃・肺・大腸・歯科検診)とのセット検診 8月号(9月実施予定)

②健康診査のみの集団健診 10月号(11月下旬～12月上旬実施予定)

※がん検診については19～22ページをご覧ください。

実施医療機関 下表のとおり

健康診査 実施医療機関一覧(津島市)

医療機関名	所在地	電話	医療機関名	所在地	電話
あいち健康クリニック	藤里町	26-7328	杉山クリニック	中地町	26-2006
安藤病院	唐臼町	31-4070	たやす腎クリニック	愛宕町	28-3711
井田医院	西柳原町	26-2676	つしまセントラルクリニック	今市場町	55-9111
岡田クリニック	津島北新開	97-3329	津島中央病院	葉苅町	24-0111
奥村クリニック	申塚町	22-2600	坪内医院	江東町	28-6300
加藤医院	宇治町	24-1515	はせ川外科	神守町	24-3370
神守診療所	神守町	28-3650	彦坂外科	東愛宕町	25-8355
クリニックつしま	百島町	28-7111	ひだかファミリークリニック	東柳原町	26-2220
くろかわ内科クリニック	神守町	22-2288	平井クリニック	高台寺町	33-0888
後藤整形外科	南新開町	25-5511	平野医院	西愛宕町	26-7584
篠田内科	藤浪町	25-6331	松永医院	南門前町	26-2022
ジュンクリニック	大和町	22-2333	ワシノ医院	又吉町	26-2851
すぎのクリニック	元寺町	25-8122			

※海部地区の実施医療機関については、受診券に同封されたチラシまたは市ホームページをご覧ください。

定期的に病院で受診・検査をしている方へ

病院にかかっている方も、健康診査の対象となりますので受診してください。

職場などで健診を受ける方へ

津島市の国民健康保険に加入中の方で、今年度中に人間ドッグや職場での健康診査を受ける場合は、健診結果(コピー可)を提出していただければ、健康診査を受ける必要はありません。



5月31日は、世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間です

問合 保健センター ☎23-1551

“受動喫煙対策”が強化されます

平成30年7月に、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、望まない受動喫煙対策について段階的な施行を経て令和2年4月1日に全面施行されました。改正の趣旨は、多くの方が利用する施設等（一定の場所を除く）の区分に応じた喫煙の禁止、施設等の管理権限者の講ずべき措置について、基本的な考え方も示されました。

- ①「望まない受動喫煙」をなくす
- ②受動喫煙による健康被害が大きい子ども、患者等に特に配慮
- ③施設の類型・場所ごとに対策を実施

★様々な施設で
屋内原則禁煙



★屋内で喫煙可能な各種喫煙室があります



喫煙専用室



加熱式たばこ
専用喫煙室



喫煙可能室

★20歳未満の方は
喫煙エリアへ
立入禁止に



★喫煙室がある場合、必ず標識が掲示されています



喫煙専用室あり
Designated smoking room available



加熱式たばこ
専用喫煙室あり
Designated heated tobacco smoking room available



喫煙目的室あり
Smoking room available



喫煙可能室あり
Smoking room available

(出典:厚生労働省ホームページ)

たばこ煙に発がん性物質が70種! “ニコチン”の依存性によりやめにくい

たばこの煙には約5,300種類の化学物質があり、その中に約70種の発がん性物質が含まれています。これらの物質は、のど、肺のみならず、血液を通し全身に運ばれ、がんの原因になります。

「ニコチン」の影響によるたばこへの依存性は高く、使用を止める困難さや離脱症状の厳しさは、ヘロインやコカインなどの薬物と同様の特徴と強度があると言われています。

受動喫煙から家族を守ろう!

主流煙

喫煙者が吸うたばこの煙

ニコチン (血流を悪化)	0.46mg	2.8倍	ニコチン (血流を悪化)	1.27mg
タール (やに・発がん物質)	10.2mg	3.4倍	タール (やに・発がん物質)	34.5mg
一酸化炭素 (酸素不足を招く)	31.4mg	4.7倍	一酸化炭素 (酸素不足を招く)	148mg

副流煙

たばこの火から立ち上る煙

ニコチン (血流を悪化)	1.27mg
タール (やに・発がん物質)	34.5mg
一酸化炭素 (酸素不足を招く)	148mg

主流煙の
数倍!!

資料:厚生省(現在厚生労働省)編「喫煙と健康」第2版(2002)

上手に禁煙するために

医療機関の禁煙治療を利用すると、禁断症状が抑えられ比較的楽に、あまりお金をかけずに、自力で禁煙する方法に比べて3~4倍、禁煙への成功率が高まります。

禁煙サポート

保健センターでは保健師が禁煙のお手伝いをしています。たばこ検査のみも可能です。

期間 初回面接後3カ月間

場所 総合保健福祉センター

内容

- ・喫煙状況について問診
- ・面接、電話等による禁煙サポート

対象 市内在住で禁煙に関心のある方

参加費 無料

申込 電話で問い合わせ先へ。

