

県からのたより

No. 1



さらば
不安な私

私は今心の底から笑えているだろうか
好きなことを思いきり楽しめているだろうか
大切な人を安心させているだろうか

健診は安心だ

特定健診 健康診断 を受診しましょう。 中面で、みんなの“安心”をご覧ください

自分のからだを知ることが健康への第一歩

40~74歳のみなさまへ

特定健診、ご存知ですか？

「特定健診」は「特定健康診査」の略で、40歳から74歳までの医療保険加入者（被保険者、被扶養者）が対象です。

「特定健診」はメタボリックシンドローム^{*1}に注目し、糖尿病など生活習慣病予防のための保健指導（特定保健指導^{*2}）を必要とする人を抽出するために行われています。

Q. 一般健診とは
どう違うんですか？

一般健診との違い

特定健診はメタボリックシンドロームに注目した健診です。「視力・聴力の測定」や、「胸部X線検査」はありませんが、問診、血液検査、血圧、身体測定などを行い、早期発見・早期対策につなげます。

Q. 私の健診結果なら
大丈夫ですね？

メタボリックシンドロームの診断基準

① 腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上



血圧 血圧が高い

② 血糖 血糖値が高い

脂質 脂質異常がある

②のうち1つあてはまる

予備群

②のうち2つ以上あてはまる

該当者



子どもとの毎日が
とっても充実

仕事や趣味、夢や恋、
家族や大切な人。今を生きる、
この日常を大切にしたいから



大好きな旅行に
気兼ねなく
行ける



私は受けます
『特定健診』



思う存分仕事に
打ち込める



家族にまだまだ
心配かけない

Q. どうやって
受診すればいいですか？

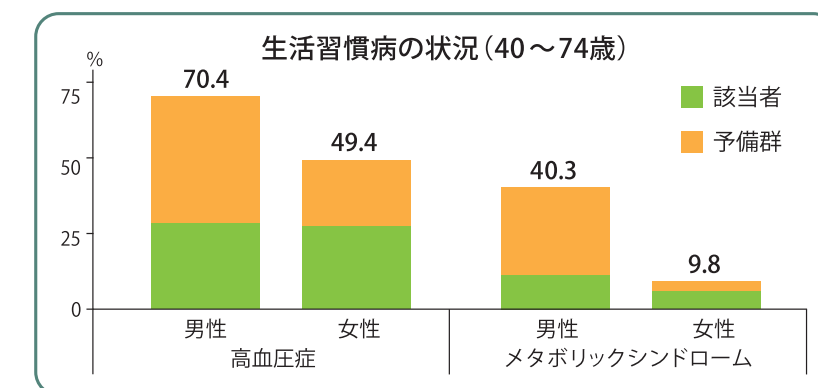
特定健診の受診方法

- 会社員や公務員の方
勤務先で行われる健診を受ける場合、健診項目に特定健診も含まれています。
- それ以外の方
加入している医療保険から受診券や受診案内が届きます。詳しくは、加入している医療保険にご確認ください。

Q. 昔から健康には
気がつかってるつもりですが？

毎年からだの状態は変化します

40~74歳の男性約7割、女性約5割は、高血圧または血圧高めの状況です。また、男性は約4割がメタボリックシンドロームまたはその予備群です。自分のからだの変化は日常生活の中では気づきにくいものなので、毎年健診を受けることが大切です。



出典「令和元年度県民健康・栄養調査」

^{*1}メタボリックシンドローム…内臓脂肪蓄積の他に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさることにより、動脈硬化の危険が累積している状態をいいます。 ^{*2}特定保健指導…生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。



健康ってわかるだけで
心が軽くなる

特定健診対象外のみなさまも 年に1度は健康診断を受けましょう！

自分では自覚できない症状や忍び寄る病気を見逃さないためにも、定期的な受診が必要です。職場健診や若年者健診、高齢者健診などからだの状態を確認することができます。詳しくはお勤め先や地域の保健センターにご確認ください。



長野県は世界一の健康長寿を目指しています！

健康づくり県民運動「信州ACE(エース)プロジェクト」
ACEはAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表しています。



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

詳しくはこちら



信州の豊かな森林を、もっと身近に。そして未来へ。

「長野県森林づくり県民税」(通称:森林税)は、森林の多面的な機能を維持・増進させるために活用されます。

森林税は、令和5年4月1日から令和10年3月31日までの5年間継続することが決定しました。
税額・税率は現行と同じです(個人県民税:年額500円、法人県民税:均等割額の5%)。皆様のご理解・ご協力をお願いします。

森林の若返り促進と安全・安心な里山づくり

- 民有林の人工林を若い森林に更新(再造林)
- 防災・減災のための里山の間伐



【再造林に使う木の苗】



森や緑、木のめぐりに親しむことのできる環境づくり

- 「開かれた里山」の仕組みづくりや整備
- 多くの方が利用する施設等の木造・木質化 など



【佐久合同庁舎 県民ホール】

森林税

こんなところで活用されます!

森林・林業活動に取り組む多様な人材・事業体への支援

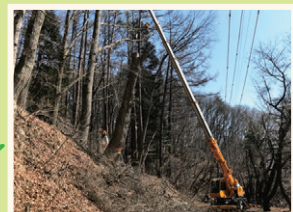
- 森林を活用する森林サービス産業への支援、森林セラピー・エコツーリズム等に携わる人材の育成
- 林業の担い手の確保・育成を支援 など



【森林セラピーの様子】

市町村と連携した森林等に関連する課題の解決

- ライフライン等保全対策
- 河川沿いの支障木等伐採
- 観光地の景観や緩衝帯の整備
- 病虫害被害対策



【ライフラインを保全するための伐採】

木が倒れて電線を切断しないように伐採しています。



森林税について詳しくはこちら

お知らせ

PASS PORT

パスポートの申請手続きが変わります!

3月27日からパスポートの申請手続きの一部が変わります。
お手持ちのパスポートの残りの有効期間が1年未満で、記載事項を変更しない場合の更新手続きの際には、オンライン申請ができるようになります。その場合、原則として申請時に窓口へお越しいただく必要はありません。



詳しくはこちら



自転車のヘルメット着用が努力義務化されます!

4月1日から自転車に乗る人のヘルメットの着用が努力義務化されます。
自転車の事故で亡くなった方の多くが、頭部を負傷しています。事故に遭った時や転倒時は、被害を軽減するために、頭部を守ることが大変重要です。自転車に乗るときは必ずヘルメットを着用しましょう。



詳しくはこちら



自動車の抹消・名義変更の手続きはお済みですか?

自動車税種別割は毎年4月1日現在の登録名義人に課税され、その年度1年分を納めていただきます。自動車の廃車や譲渡等をしたときは、3月末日までに長野運輸支局または松本自動車検査登録事務所において抹消等の登録手続きを済ませてください。忘れずに早めの手続きをお願いします。



自動車税種別割に関するお問い合わせは最寄りの県税事務所まで

読者プレゼント

アンケートに答えて

抽選で10名様にプレゼント!



「豆を楽しむ甘納豆(ミックス・あずき・白花)」をゲット!

職人が豆を丁寧に炊き上げ、ゆっくりと時間を掛けて糖蜜に漬け込んだ甘納豆です。炊き上げと蜜漬け技術は、昔から引き継がれた月見堂独自の製法です。登山やハイキングなどのアウトドアアクティビティの行動食にも最適です。飯田市にある有限会社月見堂の店頭のほか、NAGANOマルシェ、南信州まるごとショップおいでなんしょ等でお買い求めいただけます。



応募方法

①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢(年代) ⑤広報紙の感想(読んでお感じになったことをできる限り詳しく)をお書きの上、はがき、メール、ながの電子申請サービスのいずれかからご応募ください。

宛先: 〒380-8570(住所記載不要)長野県広報県民課あて
メール:koho@pref.nagano.lg.jp(件名は「読者プレゼント」)
締切: 令和5年3月17日(消印有効)



ながの電子申請サービス

注意事項

- 当選発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
- 応募の際の個人情報はプレゼントの発送にのみ使用します。
- いただいたご意見への個別の回答はいたしません。

読みやすさに配慮したユニバーサルデザインフォントを使用しています。UD FONT

令和5年2月26日発行 発行元 長野県企画振興部広報県民課 〒380-8570 長野市大字南長野字幅下692の2 電話 026-235-7054

リコール商品回収のお願い

重大事故発生!

約20年前(1996年~2002年)に販売の積水製ポータブルトイレをお持ちの方は無料で改良品と交換します



物置に眠っていませんか?

※対象商品の一例

お問合せはこちら

0120-011-578

受付時間/9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始除く)

積水化学工業株式会社
東京都港区虎ノ門2-10-4

積水ポータブルトイレ

検索



リコール対象の暖房機を

設置・収納されていませんか?

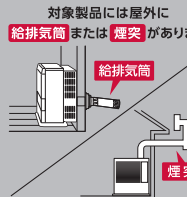
National ナショナル FF式石油暖房機

2005年リコール対象製品の回収・点検を進めております

対象製品(現物)をお引取りの際は
50,000円をお支払いいたします



一酸化炭素(無色、無臭)が室内に漏れ出し死亡事故に至るおそれ



リコール対象製品の品番はパナソニックのホームページでご確認願います

0120-872-773

【受付時間】9:00~17:00(土、日、祝日、弊社休日を除く)

パナソニック株式会社(旧社名:松下電器産業株式会社)FF市場対策本部

