

## キャッチボール 第四球

市長コラムvol.004



## 必ず健診を… 自分のため家族のために！



先月の「広報さいじょう4月号」とともに、平成25年度の健康カレンダーを皆様のご家庭にお届けしました。

「西条市は、特定健診などの健康診査はもちろんのこと、各種がん検診を含めて、全ての健診が県内11市の中で唯一無料の自治体です」それは8年前の合併時の申し合わせにより、「市民の健康づくりを進めるための事業」として西条市が特に力を注いできた取り組みです。

しかし、せっかくの取り組みも十分活かし切れておらず、まだ多くの人を受診していないのが現状です。いつまでも健康で豊かな生活を送るためには、日頃から健康に関心を持ち、心身をケアすることが大切です。その第一歩は、自分の身体のことや健康状態をよく知ることから始まります。そのためにも、必ず年1回は健診を受けましょう。

健診の申し込みは簡単で、市内4カ所の保健センターの窓口にご直接お越しいただくか、または電話をしていただくだけで結構です。今年度も健康カレンダーのとおり、4月の所定の日から受け付けを開始していますので、これまで健診していなかった方も、ぜひお申し込みください。

ところで皆さんは、どのような健康法を実践されていますか。毎日熱心にウォーキングをしている方も多いと思います。私の場合は、それが長続きしていませんが、朝のラジオ体操と乾布まさつ（少し古いかも）は何とか続けています。時間をみつけて、少しでも体を動かすようにしたいものです。来たる5月19日には、石鎚山系元気ウォーキング大会（4月号11ページ参照）が予定されています。健康増進のためにご一緒しませんか。初夏の石鎚を楽しみながら、身も心もリフレッシュできればいいですね。市民の皆さん全員で「健康都市 西条」をめざしたいと思います。

## ▼人口のうごき

人口	114,003人 (-419人)	平成25年3月末日現在
男	54,757人 (-232人)	住民基本台帳登録数
女	59,246人 (-187人)	( )内は前月比
世帯	49,372世帯(-27世帯)	

## ▼テレホンサービス

■ 市政だより	0897-53-1500 (常時)	■ 災害情報	0897-55-5551 (発生時)
■ 当番病医院	0897-58-2200 (常時)		

## 西条バードウォッチング

Saijo Bird Watching

## No.93 マミジロ (旅鳥)

全長23.5cm、ツグミの仲間で、雄は全身が黒く、名前のとおり白い眉斑が目立ちます。雌は褐色で腹面のうろこ模様が特徴。鳴き声は「キョロン、ツィー」とさえずります。西条では石鎚山系の山地の林床で昆虫やミミズを探して食べているところが見られていますが、個体数は少なく、見つけるのは困難です。



撮影：十亀茂樹

広告欄

広告欄

食卓に安心を  和牛専門

TAJIMA

西条市氷見 とうしょく氷見店内 ☎0897-57-7071  
西条市丹原町とうしょく丹原店内 ☎0898-68-0040

岩盤浴に新しいスタイルを  
温熱効果により血流をうながし、健康維持

anoe 検索

【BSFINE】+ホールガーメントの製造販売しています。  
製造販売元  
オーダーメイドニットスタジオ アノエ  
愛媛県 22東商第254号 〒793-0073 愛媛県西条市氷見丙125番地1  
TEL.0897-57-9881 <http://www.anoe.jp>