

# 三和区だより

編集・発行 三和区総合事務所  
上越市三和区井ノ口444  
☎ 025-532-2323

2020  
6月25日号

三和区の人口 男2,692人(+2人) 女2,740人(±0人) 合計5,432人(+2人) 世帯数1,871(-1) ※令和2年5月末現在 ( ) は先月との比較

## ～ひとつしかない大事な体～

### 健診を受けて自分の体の状態を知りましょう！！

健康診査の受診日は、あなたの体の点検日であり、自分の体の状態を知るよい機会です。生活習慣病の早期発見、重症化予防のためにも健康診査を受けましょう。

#### 延期していた成人健（検）診を開始します

新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期していた成人健（検）診を開始します。（今後の新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、中止する場合があります）

#### 6月上旬に健（検）診の案内書類を送付しました

次の方に、受診券等の案内書類を送付しました。

- ・国民健康保険に加入している方
- ・過去3年にかん検診の受診歴がある方
- ・過去5年に市民健診・後期高齢者健診の受診歴がある方

※案内書類が届かない、またはお手元にない方は、予約時にその旨お伝えください。

#### すべての健（検）診に**予約が必要**です

◎健（検）診を受診される方は、**必ず予約の電話をお願いします。**

- ・会場の密集を避けるために、受付時間ごとに定員を設けています。
- ・予約の際に、健（検）診当日の受付時間をお知らせいたします。



**※予約開始日より前に予約することはできませんので、ご承知おきください。**

#### 集団健（検）診（市民、特定、後期）

期 日	受付時間	会 場	電話予約開始日
8月29日(土)	予約された時間にお越しください。	三和コミュニティプラザ	8月14日(金)～
8月30日(日)		三和保健センター	10月8日(土)～
10月22日(水)			

#### レディース検診

期 日	受付時間	会 場	電話予約開始日
8月30日(日)	午後0時30分～1時	三和保健センター	7月6日(月)～
10月23日(金)			

◎予約先 ★健診専用ダイヤル ☎ 521-6231 ・ 521-6233

★三和区総合事務所 ☎ 532-2323

※午前8時30分～午後5時15分まで受付しています。（土日・祝日は除く）

上記三和区以外でも受診ができます。受診券に同封されている「集団健診予定表」をご確認ください。また、施設健診については、4月に配布した「上越市健康診査カレンダー」をご確認いただき、上越医師会（☎521-0507）へ予約の電話をしてください。

▲担当…福祉班

## 《川上蒼斗さん(越柳) 2年連続 市スポーツ協会特別表彰受賞》

川上蒼斗さん(越柳在住)が、市スポーツ協会主催の令和元年度後期表彰で特別表彰(1名のみ)を受賞されました。本年1月に、スイスで開催された第3回冬季ユース五輪(14~18歳対象)において、スノーボードビッグエアの部で銀メダルを獲得されたことが評価され、2年連続の快挙です。

本年3月には、地元有志により「川上蒼斗サポーターズクラブ」が立ち上げられ、川上選手への応援の輪が広がっています。

詳しくはホームページをご覧ください。

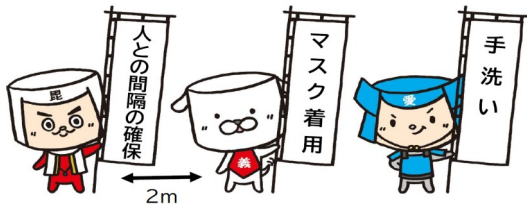
担当…教育・文化班



【提供：全日本スキー連盟】

## 新型コロナウイルス感染症の予防「新しい生活様式」に取り組もう！

### ■感染防止の3つの基本



人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)あけよう！

### ■生活の中では…

○毎朝体温測定、健康チェックを習慣に。  
発熱や風邪の症状がある場合は、自宅で療養しましょう。

ご自身と大切な人の命を守るため、  
皆さんで心がけましょう。

▲担当…福祉班

### ■熱中症に気をつけましょう

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

#### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整する
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

#### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合、マスクをはずす

#### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給

#### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

#### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

環境省 厚生労働省 「令和2年度の熱中症予防行動」を参考に作成

## 《不法投棄や野焼きは犯罪です》

廃棄物の処理及び清掃に関する法律では、「何人も、みだりに廃棄物を捨ててはならない。」と定めており、これに反して、廃棄物を捨てること(缶やペットボトルなどのポイ捨て含む)を不法投棄といいます。罰則も厳しく定められており、5年以下の懲役又は1千万円(法人は3億円)以下の罰金又はその両方が科せられます。

また、庭先でごみを燃やすなどのいわゆる野焼きも同じ法律で禁止されており、同様に罰則と罰金も定められています。

三和区内は不法投棄や野焼きが多く見受けられます。生活環境や健康に悪影響を及ぼしますので絶対にやめてください。

## 《イノシシに気をつけて》

イノシシの目撃情報がたびたび寄せられています。外出や外作業をする際は十分気をつけてください。

また、生ごみや野菜くずなど、イノシシのえさになりそうなものを屋外に放置しないようお願いいたします。

▲担当…税・市民生活班

## 《ホテル米本陣が営業全面再開します》

6月2日(火)から、日帰り入浴のみ営業しておりますが、7月1日(水)から営業を全面再開します。

期間限定(7月1日(水)~8月31日(金))のお得な宿泊プランや満足していただける日帰り宴会プラン等がありますのでご利用ください。

▲問合せ…ホテル米本陣 ☎532-4115

▼問合せは、総合事務所の各担当班へお願いします。(☎532-2323)

◇三和区だよりは、上越市ホームページ上でカラーでご覧になれます。

2020.6.25 三和区だより②