



健診結果を活用しましょう

今年のまちぐるみ健診の結果はいかがでしたか？

数値が基準値内かどうかだけではなく、「前回と比べてどうだったか」など、自分自身の変化を把握することで、病気の早期発見や生活習慣の改善につながります。

- 「要指導」の方→「病気ではない」と、安心していませんか？自覚症状がないうちから生活を改善していくことが大切です。
- 「要医療」の方→病院等で受診されましたか？すぐに受診し、医師の指示に従ってください。

今年のまちぐるみ総合健診から 腎臓の働きを調べる 「eGFR」が追加されました

eGFR（推算糸球体ろ過量）とは？

腎臓が老廃物を尿として体の外へ出す能力がどれくらいあるかを調べる検査項目です。値が低いほど腎臓の働きが悪いという目安になります。値が60未満の場合は、医師に相談しましょう。

〈慢性腎臓病を予防するために〉

慢性腎臓病は自覚症状がほとんどないまま進行します。腎不全まで進行すると、透析治療や腎臓移植が必要になります。腎臓を守るために、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



減塩



禁煙



肥満解消

問い合わせ 市民安全部健康課（中央図書館2階） ☎42-2800

図書館に出かけよう!



楽しい夏は図書館から

夏は、図書館が最も子どもたちで賑わう季節です。夏休みになると「工作の本ある?」「虫の名前を調べたいけど、何を見たらいいの?」「自由研究の本ある?」など、いろいろな質問が飛びこんできます。

また、子どもたちと一緒に、旅行ガイドやキャンプの仕方、野外料理の本などを借りに来られるお父さんやお母さんの姿も目立ちます。

そこで図書館では、夏休み向けに工作の本や、図鑑、自由研究に役立つような本などを集めて、各館の入口付近に展示（貸出可）します。

探している本が見つからないときは、遠慮なく職員にお尋ねください。

図書館が、市民のみなさまの暮らしに役立つ、楽しいところになればと思います。

図書館での行事 ～絵本のおはなし会など～

行事名	日時	場所
「ピッピ」のおはなし会	7月7日(土) 14:00～	中央図書館
「ぐりとぐら」絵本の時間	7月10日(火) 10:30～	中央図書館
としょかんの おはなし会	7月14日(土) 15:00～	滝野図書館1階ロビー
	7月20日(金) 11:00～ 7月21日(土) 14:00～	中央図書館
	7月28日(土) 14:00～	東条文化会館ホワイエ

『関西 親子で楽しむ! 社会科見学 とっておきスポット』



いつも食べているものや、よく見かけるもの。一体どのようにして作られているのでしょうか。実際に見て、触れて、体験できるスポットにでかけてみませんか？

- 中央図書館（☎42-8000）
休館日/月曜日
- 滝野図書館（☎48-3003）
休館日/水曜日、7/17
- 東条図書館（☎47-6050）
休館日/水曜日、7/17
- 図書・情報センター（☎40-2004）
休館日/水曜日、7/17