

明石

きょうの天気

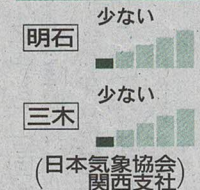
明石	三木
②⑩	②⑩
午前 午後	午前 午後
①★	①★
夜	夜
20	23
15	14
気温	気温

あすの天気

明石	三木
②⑩	②⑩
①★	①★
夜	夜
20	23
15	14
気温	気温

○数字は降水確率
→ のち
／ 一時
／ 時々

花 粉 (27日)



■ 明石総局
〒673-0882
明石市相生町
2-10-24
TEL: 078-912-4343
FAX: 078-913-2833
e-mail
akashi@kobe-np.co.jp

■ 本社報道部
〒650-8571
神戸市中央区
東川崎町 1-5-7
TEL: 078-362-7040
FAX: 078-360-5501
e-mail
houdou@kobe-np.co.jp

火事や事故の速報、写真、映像提供、身近な話題、生活情報を上記へご連絡ください

明石市許可
不用品回収適正業者



安心料金・誠実対応
0120-819-530

明石廃棄物処理業
協同組合
通称 明石DC

今週の見どころ
ACTV 135

27日(月)～
5月3日(日)
◇あかし歩きま
すーん「幕張に
特別出張! QV
C25周年をお祝
いしますーん
!」◇ケーブル
NEWSあかし
「オカリナフェ
ス・江井ヶ島ま
つり・キッズサ

お腹が出ていると要注意



「特定健診・特定保健指導」を受けていますか?



前川浩一医師

「特定健診」は、放つて

おくとも生活習慣病になつて
しまいそうなる人を見つける
ための健診です。

糖尿病、高血圧症、脂質
異常症などの生活習慣病は
自覚症状がほとんどありま
せん。知らないうちに動脈
硬化が進行して心筋梗塞や
脳卒中になり、命に関わる
ようなことにもなりかねま
せん。

スのような感染症の重症化
リスクも高まります。また
中年期の生活習慣病は20年
後の認知症のリスクを高め
ます。生活習慣病になる前
に見つけて予防することが
重要です。

「特定健診」は内臓脂肪

型肥満を見つめるため40歳
から74歳までを対象とし
て、身体計測、血圧測定、
血液・尿検査などを行いま
す。内臓脂肪はおへその高
さの腹囲で評価します。男
性85cm以上、女性90cm以上
は内臓脂肪蓄積の疑いあり
です。

「特定健診の結果から生活

習慣病のリスクが高いと判
断された方は、医師の指導
を受けてください。

「特定健診の結果から生活
習慣病のリスクが高いと判
断された方は、医師の指導
を受けてください。」

親子が生け花

ウィズあかし

ショウブ、ヒマワリ、カーネー



講師のアドバイスを受けるが
挑戦する子どもも「明石市東

親子向けの生け花体験教
室が25日、アスパシア明石北
館(明石市東仲ノ町)のウ
ィズあかしで開かれた。生
け花初心者の子どもらが参
加し、ショウブやヒマワリ、
カーネーションなどを使っ
て個性豊かな作品をつくっ
た。

市いけばな協会(橋本智
月会長)の主催。多くの市
民に生け花の魅力を知って
もらおうと、毎年開催して
いる。