

広報

ごてんば

2018
8/5
No.1326

<http://www.city.gotemba.shizuoka.jp/>

富士山GOGOエフエム

86.3 GOGO MHz

御殿場の情報発信中！



特集

健康で
いきいきと。



担当保健師

鈴木

その方が長年積み上げてきたライフスタイルの中には必ず改善ポイントがあると思うんです。面談をする中でそれを引き出し、その方の「できること」を一緒に探していくことを目指しています。



担当管理栄養士

芹澤(写真左)
ふるくら
古藏(写真右)

その家庭ごとに「普通」の量はまったく違うんです。その方が健康を保つための「適量」を理解してもらうことが第一歩だと考えています。

メタボ該当者数と割合

県内3位

御殿場市国保の平成28年度特定健診受診者5,423人の中でメタボ該当者は992人。該当者割合で県内3位となっている。

しずおか茶っとシステム
(静岡県国民健康保険団体連合会)より

危険因子の数と心臓病のリスク

危険因子

- メタボ判断基準の4項目
- 肥満（内臓脂肪の蓄積）
- 高血圧
- 脂質異常
- 高血糖（空腹時血糖）

労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査(2001)より



メタボ解消へ

内臓脂肪の減少を目指す――

これまで述べ2,086人が利用している。近年は特に利用者数の伸びも順調だ。

イメージが付きやすいよう視覚に訴えるため説明で使用する教材を手作りしたり、教室への参加を通して他の参加者との共感・励ましあいを促したりするなど、独自の方法で多くの参加者のメタボ解消を支援してきた。「これまで参加された皆様の体と気持ちの変化を財産に、ますます意欲満々に取り組んでいきます」と担当者は語る。

市国保ではメタボの該当および予備軍に当てはまる人を対象に「からだいきいきプログラム（特定保健指導）」を行っている。

保健師や管理栄養士が関わり生活習慣改善のサポートをすることで、内臓脂肪の減少を目指すものだ。

特定健診と同じ平成20年から始まったこの事業も10年が経過し、

プログラムへの参加（市国保の場合）

健診結果
対象と判定

通知
案内を郵送

からだいきいきプログラム
個別相談
運動・栄養教室

※特定健診・保健指導は保険者ごとに実施



特集

健康でいきいきと。

御殿場市はメタボリックシンドロームの人が多いて知っていますか？
食生活の乱れや運動不足など、生活習慣との関連が深いと言われるメタボ。
メタボの影響について改めて考えてみませんか。
問い合わせ／国保年金課 (82)4121

メタボの判断基準

必須

内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲長
(へその位置で測定)

男性 85センチ以上
女性 90センチ以上

+

2つ以上該当

高血圧

最高血圧 130mmHg 以上
最低血圧 85mmHg 以上

脂質異常

中性脂肪 150mg/dl 以上
HDL
コレステロール 40mg/dl 未満

空腹時血糖

110mg/dl 以上

メタボ・・・今日、知らない人はいないほど一般的な言葉となり、いろいろな場面で散見されるようになったが、正しく理解している人は意外に少ない。実はお腹がでているだけではメタボとは言わない。

メタボ(メタボリックシンドローム)とは、お腹周りが男性85センチ以上、女性90センチ以上であること(内臓脂肪の蓄積)に加え、血圧・脂質・血糖などの数値が基準から外れている状態が重なっていることをいう。

メタボはそれだけでは痛くもかゆくもないが、将来心臓や脳などに大きな病気を招く危険性があり、項目の重なりが3つ以上になると、心臓病のリスクが35倍になるという調査結果がある。日本の社会保障費は2040年には現在の1.6倍のおよそ190兆円に

メタボと病気のリスク

のぼり、そのうち約半分の90兆円超が医療と介護にかかるとされている。単純に医療と介護にかかる金額だけの問題ではない。人が病気になることによる生産性の低下もまた社会の大きな問題といえる。

このような危機感から国は平成20年に内臓脂肪に着目した特定健診を開始、診療報酬明細書(レセプト)を電子化し、データを蓄積してきた。

県が行なっている健診データの統計分析において、数年来、御殿場市はメタボ該当者の割合が高いと言われてきた。平成29年度末に市国民健康保険のデータヘルス計画(第二期)を策定したが、その中でも御殿場市はメタボ率が高いという分析結果が出た。大きな病気の芽を摘む、メタボの解消が御殿場市の目下の課題となっている。

平成28年の特定健診の結果で指導対象となった上木さん。

「以前は体に良いと言われていたものなら量を気にせず食べていました。おやつもダラダラと食べ、仕事の都合で寝る前に夕食を食べることもありました」とのこと。

個別面談では、「食事量が多い」と言われ、それまでの8割ほどに減らしました。他にも、夕食を早い時間に食べる、冷凍を活用して一度に多く食べないようにする、などの工夫をしているそうです。「15時のおやつは食べています。我慢している感じはなかったですよ」

指導を受けていた約7カ月間、運動教室、ウォーキング教室などに参加し積極的に運動しました。「以前から犬の散歩はしていたけど、特別運動しなくてはという意



上木 節子 さん 65 歳

担当コメント

上木さんは食事バランスがもともと良かったため、量を減らしても気持ちの負担がなく食事時間や間食の取り方を工夫できた点が良かったですね。食事と運動の両方を改善したことで理想的なペースで減量できました。

「運動することって楽しい！」と知りました

識はありませんでした」という上木さんですが、「歩数計をつけたことで記録することが楽しくなり、近くへの用事は歩いていくことにしています。家から温泉会館まで夫と歩いて行くこともありま

す。往復2時間くらいかけて」歩くのが楽しくて、体を動かす習慣がついたようです。教室で正しいフォームを身につけ、自分に合ったペースで歩くことで腰痛もなくなり元気に運動を続けているそうです。

平成27年の特定健診の結果で指導対象となった飯野さん。
27年は個別面談のみでした。「自主的にウォーキングをはじめたけど寒くなるとやめてしまいましたが」結果もあり出なかったそうです。
「ひとりでは続かない」と思い28年からは運動教室に参加しました。
「最初はすぐきつかったです。一緒にやることで続けられました」運動教室にはすべて通い、体重はあまり減りませんでした。体脂肪率は2%減りました。
29年も、運動教室に続けて通いウォーキングの会などにも積極的に参加しました。
「だんだんと体が軽くなり自然と週に2回30分程度歩くようになった



飯野 幸二 さん 65 歳

担当コメント

「教室の一体感が好き」と話してくれた飯野さん。私たちもモチベーション維持のお手伝いできたことを嬉しく思います。コツコツと運動し筋肉がついたことが体脂肪減につながったと思います。

あきらめずに続けられたのは楽しかったから

りました。あきらめずに続けられたのは楽しかったからです」運動量が増えたことで体重が減り始め、腹囲が10センチ、体脂肪率は8%減りました。食事面では、好きな晩酌を楽しみつつ、減塩に取り組みようになり、奥さんも協力的とのこと。

30年の健診はこれからですが、数値は改善されているのでプログラムは卒業になりそうです。「体調が良くなったし、皆さんに勧めたいですね。ただ、卒業するのは少し寂しいです。スタッフの皆さんは明るくて話しやすい人たちがばかりで、本当に楽しかったから」何度か楽しいと語る飯野さん。これからも運動を続けていきたいと話し、ウォーキングイベントなどに参加することが楽しみようです。



健康でいきいき、暮らす

メタボの該当者は、健診受診者の18%程度の一人の人。しかし、こうした基準は数値がすべてであるため、あと1センチ、あと0.1検査値が高ければ該当する・・・といった人たちがいるだろう。内臓脂肪を減らしメタボを遠ざけることは高血圧や糖尿病、脂質異常症を改善し、脳や心臓の重大な病気を防ぐだけでなく、体が軽くなり気持ちも明るくなるなどの副次的効果も期待できる。気持ちが健康になることは、その人の生活の質を上げるとともに、まち全体が元気になる重要な要素となり得る。

また、痩せていても血圧値、血糖値、脂質の値が気になっているという人も多いため。他人事と思わず、この機会に自分の健診結果票を引っ張り出して、数値と自分の生活習慣を振り返ってみてはいかがだろうか。

健康でいきいきと。

健康でいきいきと。

健やか事業利用券を交付します
 ～今年度から家庭に郵送されます～

高齢者の社会参加を促進し、健康の増進及び日常生活の便宜を図るため、「御殿場市健やか事業利用券」を交付します。今年度交付の利用券は水色で平成30年10月から翌年9月末まで使用できます。昨年度交付した利用券（紫色）は10月以降使用できなくなるのでご注意ください。

なお、敬老事業の見直しにより敬老祝い金（2,000円）は今年度から廃止となりましたのでご了承ください。今後、節目のお祝いの充実を検討していきます。

【対象】70歳（平成31年4月1日までに70歳になる人）以上

【交付枚数】500円相当券12枚

【利用施設】御殿場鍼灸マッサージ師会に所属する治療院、入浴施設、御殿場総合体育施設、市民会館での各種講座や教室などで利用できます。また、介護福祉課にて、紙おむつへの引き換えの申請ができます。

※詳細は利用券に同封する案内文をご覧ください。

【有効期間】10月1日～翌年9月30日

利用しやすくなります！

新たに紙おむつの引換券として利用できるようになりました。紙おむつへの引き換えには介護福祉課での申請が必要です。引き換え手順を参考に申請

してください。

紙おむつの引き換え手順

①健やか事業利用券12枚を台紙から切り離さず介護福祉課に持参する。

②介護福祉課窓口にある紙おむつ一覧からメーカーやサイズを決め、台紙裏面の申し込み欄を記載する。

③後日、直接自宅へ紙おむつが配送される。

※紙おむつの業者や配送業者の繁忙期に申し込みされた場合、配送までに時間がかかることがありますので、ご了承ください。

健やか事業利用券使用時の注意事項

次の点に留意し、適切な利用をお願いします。

●利用券の譲渡はしないでください。本人以外で利用券を使用できるのは、施設への付添人（入浴施設の場合、入浴介助の観点から同性に限る）のみです。

●施設の決まりに従って利用してください。

【例】おむつ着用の人（排泄機能が制御できない人を含む）の入浴施設の利用はできません。

問い合わせ／介護福祉課（83）1463

地域包括支援センターへご相談ください！

地域包括支援センターって何ですか？

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活が続けられるよう、介護や福祉、健康、医療など様々な面から支援を行うための総合相談窓口です。

主任ケアマネージャー、保健師、社会福祉士の資格を持った職員が、それぞれの専門知識を活かし、お互いに連携を取りながら皆さんの暮らしを支援しています。

平成30年度からセンターが1カ所増えました！（さくら通り）



どんなことをしているの？

介護や福祉、医療などに関することはもちろん、どこに相談したらいいかわからない心配ごとや悩みは、まずは地域包括支援センターにご相談ください。相談内容に応じて適切な機関などと連絡を取り、皆さんへ必要な情報やサービスの提供、関係機関などを紹介して問題の解決に努めます。24時間対応で、相談料は無料です。

地域包括支援センター担当地区

担当地区	名称	住所	電話番号
御殿場地区（御殿場・深沢・東田中・鮎沢・二枚橋・栢ノ木・西田中・北久原・仁杉）	御殿場十字の園	御殿場 184-1	(84)5950
御殿場地区（東山・二の岡・新橋・湯沢・萩原・永原）	さくら通り	萩原 1180-6	(70)3331
玉穂・高根地区	菜の花	萩原 988-1	(70)6804
原里・印野地区	あすなろ	杉名沢 131-1	(89)7929
富士岡地区	富岳	神山 1925-1193	(87)6873

問い合わせ／

介護福祉課 ☎（83）1463

後期高齢者医療保険料の納付が始まります

対象となる人

75歳以上の人

75歳の誕生日当日から後期高齢者医療制度の対象となります。加入手続きは不要です。

一定の障害があると認定を受けた65歳以上75歳未満の人

加入には申請をして認定を受けることが必要です。認定の日から後期高齢者医療制度の対象となります。

保険料

平成29年中の所得に基づく「所得割」と、被保険者全員が等しく負担する「均等割」の合算

今年度の保険料は、8月中旬にお知らせします。

所得の低い人や健康保険組合などの被扶養者であった人には、保険料の軽減

＜計算方法＞

① 保険料 = 所得割額 + ② 均等割額

①被保険者本人の前年の総所得金額等から33万円を差し引いた額×7.85%

② 40,400円

賦課限度は62万円です

減措置があります（同じ世帯内の被保険者や世帯主の人で所得が不明な人がいると軽減措置が適用されない場合があります）。

年度途中で加入した場合は、月割りで計算します。

既に年金から特別徴収（仮徴収）されている人は、決定した保険料額とこれまでに納めた額の差額を10月から特別徴収します。

保険料の納付方法

特別徴収：年金からの差し引き

普通徴収：納付書または口座振替

※特別徴収と普通徴収が併用される場合があります。

※申し出により特別徴収から口座振替に変更することができます（これまでの納付状況などから、変更が認められない場合があります）。

保険料は、皆さんが医療機関の窓口で支払う自己負担額（1割分または3割分）以外の医療費（9割分または7割分）に充てられています。

安定的な医療制度を維持していく上で不可欠なものですので、納め忘れないようお願いいたします。

問い合わせ／

国保年金課 ☎（82）4188



問い合わせ・情報は消費生活センター（くらしの安全課）☎（83）1629 FAX（82）4333

「簡単に儲かる」と誘う情報商材（※1）の広告にだまされないで！

【事例】「月収50万円なんてコピー（※2）するだけで簡単に稼げます！」最低3万円キャッシュバック！」などと記載された広告をSNSで見えて興味を持った。

メールアドレスを登録後、初期費用1万7千円を支払うと情報商材がメールで送られてきた。

情報商材には、キャッシュバックの受け取りのため、電話説明希望日時を予約フォームに入力するようにと記載があり、指示に従った。

事業者から電話があり、「有料コースに加入して、作業ツールを使用すれば、高い収益が得られる」と強引な勧誘を受け、130万円支払った。作業ツールを使ってみてみたが、儲からなかった。

事例のように簡単に儲かる話はありません。広告は鵜呑みにせず、疑問があつたら契約する前に、消費生活センターに相談しましょう。

※インターネットなどで販売されているお金の儲け方などにに関する情報のこと
 ※2 コピー＆ペーストのこと



「避難所の開設」

避難所は、大きな地震が発生した際、家屋の倒壊や倒壊の危険があり住む家を失い他に行き場がないという「難」をかかえた人、家族を失ったり大けがをしたなどで自分たちだけでは生活が立ち行かない人のためのものです。

また、大雨などの風水害によって土砂災害や河川の氾濫などに伴う家屋の浸水が予想される場合、「難」を避けるために地域の皆さんが一時的に避難する場所です。

被災または災害が予想される場合、まず各区のコミセンや公民館などの一次避難所が、自主防災会長である区長の権限で開設されます。一次避難所が避難者でいっぱいになり収容できなくなった場合は、各支所を通じて小学校などの市指定避難所が開設されます。

市民の皆さんはいざというときに備え、日頃から自分たちが避難する避難所や安全に避難できる経路を確認しておきましょう。

問い合わせ／

危機管理課 ☎（82）4370



原案の閲覧期間／ 8月28日(火)～9

県農業会議による農業者年金個別相談会が開催されます。農業者年金は、国民年金の上乗せ年金として将来に備えることができる制度で、社会保険料控除など税制面での優遇措置や一定の要件を満たす人には保険料の補助があるなど、メリットの多い年金です。

日時／8月20日(月) 午前10時30分

問 御殿場消防署 ☎ (82)7150

※掲載月・募集枠を超えた場合は、後日、申込者の抽選によって決定します

募集人数／ 30 人（先着順）

問 子育て支援課 ☎ (82)4124

有
料
廣
告

8



地元ケーブルテレビの高校生アナウンサー



御殿場西高等学校
小島理香子さん(2年)

ケーブルテレビの番組「ギュッとごてんば」内の市の広報番組で、今年4月からアナウンサーを担当している小島理香子さん・櫻井ひなのさん。今の2人の心境や抱負などをお聞きしました。

ーアナウンサーに選ばれたときの気持ちは？
小島さん(以下小島)：自分が選ばれると思っていなかったから、聞いたときはとてもびっくりしました。

櫻井さん(以下櫻井)：実際アナウンサーがどのようなことをするのか詳しく知らなかったので不安もありましたが、選ばれたからには、一生懸命やらせていただきたいと思います。



御殿場西高等学校
櫻井ひなのさん(2年)

ー収録前にはどのような準備をしていますか？
小島：原稿を何回も読み、分からない漢字がないようにし、正確なイントネーションで読むようにしています。

櫻井：収録当日は緊張して、早く話してしまいがちなので、ゆっくりはつきりと聞きやすい話し方ができるよう読む練習をしています。

ー収録にあたって気をつけていることはありますか？
小島：前回の収録で言われた注意点を次に生かせるよう気をつけています。

櫻井：事前に準備はしてきているので、見てくださる人たちに届くようにと心掛けています。

ー周囲の反応はどうですか？
小島：家族も友人も応援してくれて、収録を見たときアドバイスをくれたりしました。

櫻井：とても応援してくれていて、練習にも付き合ってくれます。

ーこれまで収録して、どうでしたか？
小島：初めはとても緊張した

けど、収録を続けていくうちに、緊張も和らぎ自信がつくようになりました。

櫻井：最初の頃はとにかく緊張で頭がいっぱいでした。今は慣れてきたので少しはリラックスして収録に挑んでいます。

ーこれからの意気込みを聞かせてください。

小島：今はまだ不慣れなことが多いけど、今より更に向上できるようながんばっていきます。

櫻井：初回よりも更にレベルアップしたアナウンスを皆さんにお届けできたいと思います。

ー視聴者へのメッセージをお願いします。

小島：アナウンサーとして視聴者が聞きづらい部分がないように一生懸命収録をするので、これからもよろしく願います。

櫻井：まだまだ慣れない部分もありますが、より聞き取りやすい放送ができるよう努力しますのでよろしく願います。

2人は来年3月までアナウンサーを担当します。これからも御殿場の情報を伝える2人を応援してください。

「ギュッとごてんば」は、ケーブルテレビで月曜日から金曜日の午前8時20分から放送しています。



伊藤 研人くん(1歳2カ月)

父・広矩さん/母・沙羅さん(新橋)

研人はパパとママの幸せ、宝物♡生まれてきてくれてありがとう！すくすく大きくなーれ☆



山口 景士くん(2歳2カ月)

父・弘紀さん/母・由有さん(萩原)

好奇心旺盛でなんでも真土兄ちゃん(まなと)の真似をする景ちゃん☆いつまでも仲良く元気でいてね！



市の人口

7月1日現在
(外国人住民を含む)

合計 88,769人(前月比▲52人) 男 45,403人 女 43,366人
世帯数 36,854世帯(前月比▲24世帯)