



平成24年11月にオープンした「ニュータウンふくしプラザ」は、さまざまな人たちが交流できるサロンスペースや、各種講習会などを開催できる会議スペースを備えています。

7月は、ふくしプラザをより多くの方に利用していただき、町内住民の皆さんの交流が深められるよう、『第4回七夕&オープンカフェ』を開催します。

ニュータウンふくしプラザ 第4回七夕&オープンカフェ 15000人の夢のかけはし



平成24年11月にオープンした「ニュータウンふくしプラザ」は、さまざまな人たちが交流できるサロンスペースや、各種講習会などを開催できる会議スペースを備えています。



短冊も募集中です

皆さまのお越しをお待ちしています

ニュータウンふくしプラザ 七夕&オープンカフェ概要

- ◆日時 7月2日(土)・3日(日) 午前11時~午後3時
- ◆場所 ニュータウンふくしプラザ前
- ◆内容 ミニコンサート、短冊の飾り付け、オープンカフェ(緑茶などが無料で飲めます)、はーとん出演(各日、正午と午後1時30分から15分間)
- ◆主催 町健康福祉課・町社会福祉協議会
- ◆運営 ふくしプラザイベント実行委員会

みんなで楽しく!!
笹飾りつけにご参加ください!

- ★日時 6月29日(水)・30日(木) 午後3時から(1時間程度)
- ★場所 ニュータウンふくしプラザ前
- ◆問合せ ニュータウンふくしプラザ ☎290-5469(午前10時~午後5時。祝日を除く)

町地域包括支援センター・保健センター共催 認知証予防講演会

「脳とこころのサイエンス」PART2 参加者募集

3月に実施して大好評だった鈴木研太先生による認知証予防講演会「脳とこころのサイエンス」。今回は、外出(社会参加)やおしゃべり、運動が、こころと体の健康を促進するだけでなく、認知証予防に繋がる理由について、鈴木先生に楽しくお話いただきます。

場所 ふれあいセンター3階
内容 「コミュニケーションと脳の健康」
講師：日本医療科学大学 保健医療学部 助教 鈴木研太氏(理学博士)
定員 100人(費用無料。手話通訳あり)
申込・問合せ 7月22日(金)までに、町地域包括支援センター(☎296-7700)または保健センター(☎296-2530)へ。電子申請(※)も可。

※町ホームページのトップ画面にある「便利ガイド」内「電子申請・届出サービス」ページにて「鳩山町」を選択してください。

今月の歩っとニュース



はとやま毎日1万歩運動

はとやま毎日1万歩運動は、平成28年度新たな参加者の方を迎え、5月28日に基調講演会・事業説明会を、そして6月より毎日1万歩を目指したウォーキングを開始しました。

今月号では、広報はとやま5月号でお伝えした、平成27年度「はとやま毎日1万歩運動」による“参加者の体の変化”から、良い効果が見られた主な検査・測定項目について説明します。

身体・体力測定

約1cmの腹囲の減少

▶ 内臓脂肪の過剰な蓄積は、生活習慣病を引き起こす可能性を高めます。内臓脂肪の「蓄積あり」とされる内臓脂肪面積100cm²にほぼ相当する腹囲が、メタボリックシンドロームにおける腹囲の基準(男性85cm、女性90cm)となっています。腹囲が減少することは、生活習慣病予防につながります。

脚伸展筋力、足指筋力が増加

▶ 脚筋力は日常生活において、また運動する際に、自分の体重を十分に支えるために必要な筋力です。脚伸展筋力が低下してくると、椅子からの立ち上がりや階段の上り下りがきつくなる、下半身を使う家事や身の回りの動作などがしづらくなるほか、歩行速度の低下にもつながります。足指筋力は、バランス能力や歩行動作に影響します。これらの下肢の筋力の維持・向上により、転倒の危険性が減り、介護予防につながります。

「はとやま毎日1万歩運動」の効果について、大東文化大学 スポーツ・健康科学部 琉子友男教授よりコメントをいただきました。

※今後も、はとやま毎日1万歩運動の経過や効果などについて、広報はとやまやホームページなどで随時ご報告していきます。



血液検査

HDLコレステロールの増加

▶ 今回血液検査を行った5項目(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、空腹時血糖、HbA1c)からは、血管の老化のサインがわかります。HDLコレステロールは、血管壁のコレステロールを回収する役割があるため、少なくなると血管が詰まりやすくなります。運動によりHDLコレステロールは増加します。

体力測定において脚伸展筋力や足指筋力が向上したことは本事業の成果と言えます。歩数の多い参加者では中性脂肪に、全体ではHDLコレステロールの数値に改善が認められました。また、事業参加前に基準値を超えていた血液データが、事業終了後には半数以上の参加者が「基準値内」または「基準値は超えているが改善あり」に改善されました。

栄養のアンケート調査では、「たんぱく質摂取を以前より心がけるようになった」と回答した参加者が多くなり、サルコペニア(※)予防という観点で有効な結果が得られています。

参加者の一か月あたりの医療費が1万歩運動期間中に低下していく傾向を示したことは、国保医療費の抑制効果を示すものです。しかし、歩数調査では、女性の平均歩数が男性の76%にしか達していませんでした。したがって、家事や育児に追われる対象者には、負荷が強い短時間でできるインターバル速歩をお勧めします。また、今後は、筋トレ量を記録することや参加者のモチベーションを維持するための取り組みが必要と思われます。

※加齢に伴い筋肉量や筋力が低下すること

年に1回「健診」を 「特定健診」「いきいき長寿健診」 (個別健診)・特定保健指導が 始まります

医療費が増大する大きな要因として、食生活や運動不足に起因する「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」「肥満症」などの生活習慣病の増加があげられています。この生活習慣病の発症リスクを高めるものとして、内臓脂肪の蓄積(内臓脂肪型肥満)メタボリックシンドロームがあげられます。

特定健診では、この生活習慣病の前触れとなるメタボリックシンドロームの予防に重点をおいた検査を行います。その結果、生活習慣の改善が必要とされた方には、専門スタッフによる特定保健指導を行います。

健診はご自身の健康状態を知るチャンスです。まずは健診を受診して、健診結果を今後の生活に活かしましょう。

■対象 【特定健診】鳩山町国民健康保険加入者で、今年度末における年齢が40歳以上75歳未満の方
【いきいき長寿健診】鳩山町後期高齢者医療保険加入者で、受診日時時点で75歳以上の方

※いずれもお申込をいただいた方へ「受診券」及び「受託医療機関一覧」を郵送します。左記実施期間内に「受診券」及び「保険者証」を持参し、受託医療機関で受診してください。
※医療機関によっては予約が必要になる場合もありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。

■実施期間 6月1日～12月26日
※この期間に受診できるよう申し込み及び医療機関への予約をお願いします。実施期間内であれば随時申し込みを受け付けます。

※人間ドックとの併用はできません。
■実施場所 町が指定する医療機関(比企郡市内)
■自己負担額
【特定健診】1500円
【いきいき長寿健診】800円

■申込 町保健センター
☎296-2530
■問合せ
【特定健診】町民課 保険年金担当
☎296-5891
【いきいき長寿健診】高齢者支援課 高齢者福祉担当
☎296-1210

平成28・29年度の 後期高齢者医療制度の保険料を 改定しました

◆保険料率の改定

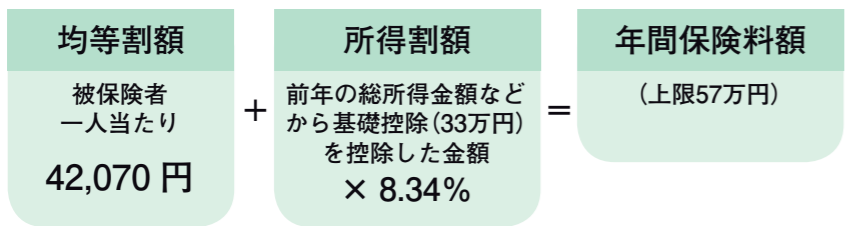
75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度の保険料は、「均等割額(被保険者一人当たりの保険料)」と「所得割額(所得に応じた保険料)」を合計した額となっています。この保険料の計算のもととなる保険料率は、制度を運営する後期高齢者医療広域連合が決定し、2年ごとに改定しています。

◆均等割額・所得割率・賦課限度額

	平成26・27年度	平成28・29年度
均等割額	42,440円	42,070円
所得割額	8.29%	8.34%
賦課限度額	57万円	57万円

●平成28・29年度の保険料額の計算方法
保険料額は被保険者ごとに左のとおり計算されます。

◆年間保険料額の計算方法



後期高齢者医療保険料 納付通知書を送付します

後期高齢者医療保険料は普通徴収(納付通知書による納付)、または特別徴収(年金からの天引き)で納めていただいています。

普通徴収の納期は年間8回、平成28年度納付通知書は7月中旬に送付します。(納付には、便利で確実な口座振替をご利用ください。)

特別徴収の納期は年6回、4月～8月徴収分(1～3期)までは、前年度の保険料額をもとに徴収する仮徴収となり、7月にあらためて今年度保険料額および徴収方法を決定します。

引き続き特別徴収となる場合には、年間保険料額から仮徴収額を差し引いて10月、12月、2月(4～6期)に本徴収額として徴収します。該当する方には「特別徴収納入通知書」が送付されます。

■問合せ 役場高齢者支援課 高齢者福祉担当 ☎296-1210

軽減措置があります

保険料の軽減制度について

後期高齢者医療制度では、所得の少ない方の保険料を軽減する措置が設けられています。なお、この軽減は、所得に応じて自動的に適用されますので、手続きは必要ありません。

■所得割額の軽減

前年の総所得金額などから基礎控除(33万円)を控除した金額が58万円以下の方、年金収入のみで年金収入が211万円以下の方については、所得割額が5割軽減されます。

■被用者保険の被扶養者であった方に対する軽減措置

後期高齢者医療制度に加入する前日において、被用者保険(協会けんぽ、健康保険組合、共済組合など)の被扶養者であった方については、所得割がかからず、均等割額が9割軽減されます。

■均等割額の軽減

世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等の合計額	軽減割合・軽減後の均等割額	軽減後の均等割額
33万円以下の場合	世帯内の被保険者全員が年金収入80万円以下の場合(年金以外の所得なし) 上記以外の人	9割軽減 4,200円/年
33万円+(26万5千円×世帯の被保険者数)以下の場合		8.5割軽減 6,310円/年
33万円+(48万円×世帯の被保険者数)以下の場合		5割軽減 21,030円/年
		2割軽減 33,650円/年

メタボ予防に重点を置いた検査です

健診内容

- 問診(受診票及び健康調査票による)
 - 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
※いきいき長寿健診は腹囲なし
 - 診察
 - 血圧測定
 - 尿検査(潜血)
 - 血液検査
 - 肝機能検査(GOT・GPT・γ-GTP)
 - 脂質検査(LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪)
 - 糖尿病検査(空腹時血糖・HbA1c)
 - 腎機能検査(尿酸・血清クレアチニン・eGFR)
 - 心電図検査(安静時標準12誘導)(※)
 - 眼底検査(無散瞳カメラ法による撮影及び読影)(※)
 - 貧血検査(赤血球数、白血球数、血色素量、ヘマトクリット値)
- (※) 特定健診を受診する場合の医師の判断による追加項目
(注) いきいき長寿健診は、町内4医療機関(右表参照)で受診すると、心電図が追加となります。

町内の特定健診・いきいき長寿健診 受託医療機関

医療機関名	電話番号
鳩山第一クリニック	296-6800
福島内科	298-0600
麻見江ホスピタル	296-1155
鳩山今宿クリニック	296-6260

健診結果・特定保健指導

健診結果を後日、受診者に郵送します。また、結果によりメタボリックシンドロームのリスクがあり、生活習慣の改善が必要とされた方(国民健康保険加入者)については、特定保健指導の案内を送付させていただきます。

特定保健指導では、専門スタッフが6か月間皆さんの生活習慣改善に向けてサポートします。



妊娠を希望する方は風しん抗体検査を



妊娠初期の女性が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんの耳や目、心臓などに障がいが残ることがあります。

風しんは予防できる病気ですが、妊婦は予防接種を受けられません。このため、妊娠を希望する女性や配偶者の方は、ぜひ風しん抗体検査(免疫がどのくらいあるか)を受けてください。埼玉県が契約している医療機関において無料で受けられます。

【風しん抗体検査】

■対象 次の①～③のいずれかに該当する方。ただし、過去に風しんの抗体検査もしくは予防接種を受けたことがある方、検査で確定診断を受け、風しんの既往歴がある方は対象外です。

①妊娠を希望する16歳以上50歳未満の女性 ②①の配偶者(事実婚を含む) ③妊婦健診の結果、風しんの抗体価が低い(H-I法で32倍未満)と判明した妊婦の配偶者

■実施期間 平成29年3月31日まで

■費用 無料
■申込 申込書(県ホームページ)

で入手)を実施医療機関(県ホームページ)で確認)へ持参してください。※検査の結果、医師が風しん予防接種の必要性について説明します。

■問合せ 県疾病対策課
☎048-830-3557

【風しん予防接種】

■対象 ①19歳から49歳の女性のうち、妊娠を予定または希望している方 ②妊娠している女性の配偶者(夫)

■実施期間 通年

■助成費用 医療機関でお支払いいただいた費用のうち、3000円を助成します。(生活保護受給者は全額助成)

■申込 予防接種を受けた後、次のものをお持ちいただき、町保健センターまでお越しください。その場で申請書にご記入いただき、後日お振込みとなります。

①予防接種を受けたことを証明する書類および領収書原本、明細書
②母子健康手帳の写し(妊婦の夫のみ) ③予防接種を受けた本人の振込先の口座を確認できるもの
④印鑑 ⑤受給者証(生活保護受給者のみ)

■問合せ 町保健センター
☎296-2530

こまめな水分補給などで熱中症を予防しよう

消防庁の調査によると、例年6月から熱中症による救急搬送人数は急激に増えます。

家の中でも、室温や湿度が高い場合には、熱中症にかかることがあるので注意が必要です。時には死に至ることもある恐い病気ですが、適切な予防をすれば防ぐことができます。

熱中症予防5つのポイント

- ①上手にエアコンを
- ②暑くなる日は要注意
- ③水分はこまめに補給
- ④「おかしい」と思ったら病院へ
- ⑤周囲にも気配りを



◆熱中症にかかったら

万が一熱中症にかかった場合でも、適切な応急処置により命を救うことができます。めまいや頭痛、体のだるさなど、熱中症かもしれないと感じたら、医療機関に連絡しましょう。

お近くの医療機関が分からないときは、埼玉県救急医療情報センター(365日、24時間対応)☎048-824-4199)までご相談ください。

■問合せ 町保健センター
☎296-2530



はとやま 雑感

町長 小峰孝雄

【今月のテーマ】安全・安心と健康

鳩山町の安全・安心、そして健康に関する指標が公表されていますのでご紹介します。

★

まず、交通事故の人口千人当たりの発生率ですが、平成26年は1.56件/千人で、県内で2番目に低い数字でした。

平成27年は2.70件/千人で、低い方から9番目です。若干増えているのが気になりますが、依然、交通事故死亡者ゼロの日が、5月13日現在で2,656日続いており、県内で最長です。

引き続き、交通安全協会や交通安全母の会をはじめ、各種団体・個人の皆さまのご協力を得て、より一層交通安全に努めていきたいと思ひます。

★

次に、健康に関する指標です。いろいろな機会に触れていますが、健康寿命は、男女とも県内第2位。前期高齢者の国民健康保険の一人当たりの医療費は、県内で低い方から1位。要介護認定率は、県内で低い方から2位。介護保険料は、県内で低い方から3位となっています。

★

犯罪の人口千人当たりの発生率ですが、平成26年は2.97件/千人で、県内で一番低くなっていました。平成27年は4.13件/千人で、県内で低い方から6番目です。

交通事故と同じく、若干増えているのが気になりますが、鳩山町で発生している犯罪は、自転車盗、オートバイ盗、空き巣、車上狙いなどが多く、防犯活動をすすめる上で、参考になると思ひます。

★

今後も安全・安心、そして健康なまちづくりを、町民の皆さまのお力をお借りしながら進めていきたいと思ひます。



蚊を介する感染症

デング熱・ジカ熱等にご注意を



これから蚊が発生する季節を迎えます。国内では、蚊の吸血によって感染するデング熱(デングウイルス感染症)やジカ熱(ジカウイルス感染症)などが報告されています。蚊の活動期間である10月下旬頃までは、次の対策をして、蚊に刺されないように注意しましょう。

◆蚊を増やさないようにする

蚊の幼虫は、水溜りから発生しますので身の回りの水溜りができそうなもの(空き缶、バケツ、古タイヤ等)には、水を溜めないようにし

ましょう。

◆蚊に刺されないようにする

蚊が多くいる屋外で活動する場合は、長袖長ズボンを着用し、できるだけ肌を露出しないようにし、虫よけスプレーを使用しましょう。
・ジカ熱感染と胎児の小頭症の関連性が指摘されています。妊婦の方の流行地域(南米等)への渡航は控え、やむをえず渡航する場合には蚊に刺されないように注意してください。

■問合せ 町保健センター
☎296-2530

6月は食育推進月間 図書館特設コーナーは「食育」です



図書館では、毎月テーマを決めて特設コーナーを設置しています。6月は食育推進月間のため、食育コーナーとして、町保健センター管理栄養士お薦めの「食」に関する図書を揃えました。また、今年度保健センターで実

図書館では、毎月テーマを決めて特設コーナーを設置しています。6月は食育推進月間のため、食育コーナーとして、

施予定の食育事業のご案内も特設コーナーに置いてあります。ぜひこの機会に、図書を通して、食にふれあう楽しさを体験してみませんか。

■設置期間 6月1日(水)～29日(水)

■問合せ 町保健センター
☎296-2530



救急搬送の約50%を占める年齢層 高齢者は特に熱中症への注意が必要です

平成27年度の埼玉県内における救急搬送の年代別内訳をみると、高齢者が5割を占めています(下表参照)。高齢者は、汗をかきにくい、暑さを感じにくいなど、体温を下げるための体の反応が弱くなってきており、自覚がないまま熱中症になる危険があります。一方、子どもは、汗腺などの体温調整機能が未熟であることや、地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすいことから、熱中症にかかりやすいと言われていま

平成27年埼玉県内における熱中症による救急搬送状況

(平成27年4月27日～10月4日)

年齢区分	人数	比率
乳幼児(0～6歳)	25人	0.6%
少年(7～17歳)	477人	12.2%
成年(18～64歳)	1,478人	37.8%
高齢者(65歳以上)	1,927人	49.3%

(出典:埼玉県ホームページより)