

なばり

2013年(平成25年) 6月16日発行

主な内容

- 2……特定健診・特定健診プラス、後期高齢者健診
- 3……アドバンスコープADSホール催物、親子すくすく行事
- 4……みんなで歩こうおきつも名張、とれなばイベント

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp ㊚http://www.city.nabari.lg.jp

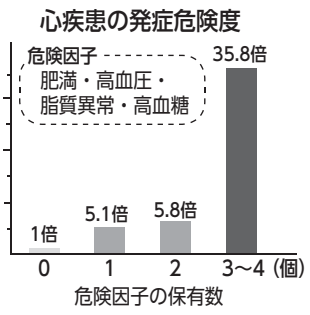


メタボ
(内臓脂肪症候群)

腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上
※内臓脂肪のたまり具合を見えています。

+

**高血圧
脂質異常
高血糖**
2項目以上に該当



心臓病などの生活習慣病リスクを高めるメタボ

メタボは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせた状態を言います。

内臓脂肪型肥満は、上半身(おなかの内臓まわり)に脂肪がたまる肥満タイプで、中年以降の男性や閉経後の女性に多く、太って見えず、体重もそれほど重くないなどの特徴があります。

この内臓脂肪型肥満をベースに、これらの危険因子が複数重なることによって、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった

肥満は「見た目」が気になるどころ...
だけとそれだけの問題ではないのです。
なぜ肥満はいけないのか、今号では「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群) (以下メタボ)の危険性と、どのよ

なぜ、肥満はいけないの？

うに改善すればよいのかを健康支援室の大西杏奈保健師に聞きました。また、昨年初めて特定健診を受け、メタボ予備群と診断され、保健指導を受けている石井弘さんにお話を伺いました。

健康支援室 ☎63・6970

特定健診は生活習慣を写す鏡
わたしたちの体は、日々変化し

命にかかわる病気の危険性が急激に高まります。例えば心臓病の場合、危険因子(肥満・高血圧・脂質異常・高血糖)がない人の危険度を1とする、危険因子を1つ持っている場合は5・1倍、2つ持っている場合は5・8倍、3から4個持っている場合はなんと、35・8倍にもなります。

内臓脂肪は増えやすい反面、食生活の改善と運動により簡単に落とすこともできます。食生活で、ゆっくりよくかんて腹八分目。そして、毎食、野菜を食べることをお勧めします。また野菜から食べ始めることで食物繊維が吸収されやすく、糖分の吸収を抑えられ、満腹感も得やすくなります。

運動は有酸素運動のウォーキングがお勧めです。たとえ短い時間でも積み重ねると継続が大切です。



健康支援室 大西 杏奈 保健師

※職場の健康保険に加入している人は、健診や保健指導は、加入先の医療保険者が行います。

ています。そのため、今、健康な人や自覚症状のない人こそ特定健診を受診し、現在の体の状態を知ることが大切です。体重の増減や血圧の上昇がないかなどを、1年に1度確認し、日ごろから健康管理に努めてください。

健康支援室では、健診結果、喫煙状況、年齢などにより特定保健指導の案内を送付しています。一人では取り組みにくい運動の教室や個別の栄養相談など、生活習慣の改善に向けて自主的に取り組めるよう支援しています。案内が届いたら、ぜひ利用してください。

家族のために、特定健診を受け、生活習慣を改善します



石井 弘さん(つづじが丘北)

血圧が160mmHgを超えどうしようかと思っていたとき、特定健診の受診案内の回覧が回ってきました。タイムリーでしたし、受診料が500円というのも魅力で特定健診を受診してみました。

結果はメタボ予備群...。市から特定保健指導の案内がありました。栄養相談や自分の血管の状態をチェックしてもらい、現在の生活習慣の問題点や改善すべき点が認識できました。

食事では野菜を多く食べたり、食べる量自体を減らしたり、仕事でも体を少しでも動かすようにしています。

若いころは「いつでもやせられる」と思っていたのですが、現実はなかなかやせられません。しかし、1歳の子どもの大人になるまで、健康でしっかり働きたいので、生活習慣を改善したいですし、毎年の体の調子を確認するためにも特定健診を受け続けたいですね。



年に一度は受診しよう!

実施期間 7月1日(月)~11月30日(土)

特定健診・特定健診プラス、後期高齢者健診

■国保特定健診 生活習慣病の早期発見を!

対象 40歳から74歳まで(昭和13年9月1日~昭和49年3月31日生まれ)の名張市国民健康保険に加入している人
 ※対象者には6月下旬に受診券を送付(5月から8月に加入の人には、加入日の約2ヵ月後に送付)

健診項目 血液検査(脂質、血糖、尿酸、腎機能、肝機能)、尿検査、血圧測定、身体計測(身長、体重、腹囲) ※医師が必要と認めた場合は、心電図、眼底検査、貧血検査を実施

自己負担金 500円 ※通常の健診料は約8,000円

■国保特定健診プラス 内容の濃い健診ならこちら!

対象 国保特定健診と同じ

健診項目 特定健診項目に、心電図、胸部レントゲンを追加
 ※昨年度から胸部レントゲンは、2人の医師がチェックしています(二重読影)。

自己負担金 1,000円 ※通常の健診料は約14,000円

- ▼特定健診か特定健診プラスどちらか一方を選択して受診してください。
- ▼社会保険の人は、保険証の発行元が実施する特定健診を受診してください。

■後期高齢者健診 生活習慣病の早期発見を!

対象 75歳以上(昭和13年8月31日までに生まれた人)の後期高齢者医療制度に加入する人 ※対象者には6月下旬に受診券を送付(75歳に5月から7月になる人は8月下旬、8月になる人は9月下旬送付)

健診項目 国保特定健診の項目に準ずる内容

自己負担金 住民税課税世帯の人は500円。住民税非課税世帯の人は200円

☆☆☆☆☆☆☆☆

持ち物 保険証、受診券、質問票(事前に必要事項を記入)、昨年の健診結果(ある人)、自己負担金

◎健診結果は、受診後1~2ヵ月で、受診した医療機関から通知

☎ 保険年金室 ☎ 63-7445 (国保) ☎ 63-7105 (後期高齢者)

医療機関名	住所(電話番号)	特定健診 後期高齢者健診	特定健診プラス
赤目養生診療所	赤目町丈六(64-1055)	○	○
東整形外科	桔梗が丘(65-2130)	○	○
上坂内科	赤目町丈六(64-8211)	○※要予約	○※要予約
うえなみ内科	鴻之台(63-9321)	○※要予約	○※要予約
うだ内科	平尾(64-1662)	○※要予約	○※要予約
おおふち医院	梅が丘(62-7800)	○※要予約	○※要予約
かとう小児科	桔梗が丘(65-5311)	○※要予約	○※要予約
加藤内科	桔梗が丘(65-7050)	○※要予約	
釜本医院	木屋町(63-0345)	○	○※要予約
喜多医院	桔梗が丘(65-2088)	○	○※要予約
木野整形外科	桔梗が丘(67-1515)	○	○
こもりクリニック	つつじが丘(68-8555)	○※要予約	○※要予約
卓山医院	桔梗が丘(65-0001)	○	
寺田病院	夏見(63-9001)	○※要予約	
信岡医院	桔梗が丘(65-0023)	○	○
橋本胃腸科内科	蔵持町里(61-3366)	○	○※要予約
福西胃腸科外科	東町(64-1717)	○※要予約	○※要予約
藤本産婦人科医院	平尾(63-0995)	○	○※要予約
ほりいクリニック	百合が丘(61-1231)	○	○
堀井内科	桔梗が丘(65-5355)	○	○
前沢整形外科	桜ヶ丘(63-1008)	○	○
榊田医院	新町(63-3155)	○	○
森岡内科	丸之内(63-0003)	○	○
矢倉医院	新田(65-2251)	○	○
やすだクリニック	鴻之台(61-2332)	○※要予約	○※要予約
山尾医院	つつじが丘(68-1055)	○	○
湯村内科	松崎町(61-1212)	○	○※要予約
百合が丘クリニック	百合が丘(64-2000)	○	○
わたなべ整形外科医院	東町(64-1115)	○	○
黒田クリニック	伊賀市桐ヶ丘(52-2099)	○※要予約	○※要予約
城医院	伊賀市別府(52-0017)	○※要予約	

「名張で学ぶがん医療」 ～体に優しい放射線治療～

日時 7月6日(土) 午後2時~4時
場所 市民情報交流センター(希中央5)
講師 野本 由人さん(三重大学大学院教授)
定員 70人 ※先着順。参加無料
申込 事前に電話で問い合わせ先へ

☎ がん・難病患者相談員(広野) ☎ 63-7674

「大人の能楽囃子教室」 受講生募集

日時 6月27日~平成26年1月30日の間で、稽古日8回、補習日8回を予定。原則木曜日午後4時30分~5時30分 ◎受講無料
場所 美旗市民センター 講師 能楽師
定員 笛の部、太鼓の部各4人 ※先着順
 ◎詳しい日程や申込は電話で問い合わせ先へ

☎ 能楽囃子教室世話人(尾本) ☎ 64-5400

農業委員会の「活動計画(案)」へ ご意見をお寄せください

名張市農業委員会では、「平成25年度の目標及びその達成に向けた活動計画(案)」を作成しました。市民の皆さんのご意見をお聞かせください。お寄せいただいた意見は「平成25年度の目標及びその達成に向けた活動計画」策定の参考とさせていただきます。

閲覧方法 市ホームページや、市役所4階農業委員会事務局で閲覧いただけます。

意見募集期限 7月2日(日)

ご意見提出方法 郵送、持参、電子メール、ファクス(64-0644)で、「平成25年度の目標及びその達成に向けた活動計画」、住所、氏名、ご意見などを書き、市役所4階農業委員会事務局(518-0492 鴻之台1-1)へ提出

☎ 農業委員会事務局 ☎ 63-7665

☎ nougyouinkai@city.nabari.mie.jp

「中学校卒業程度認定試験」を 実施します

中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行う試験です。合格した人には高等学校の入学資格が与えられます。

※受験対象は定められています。詳しくは、問い合わせ先へ

日時 10月28日(月)午前10時~午後3時40分

場所 三重県庁講堂棟3階(津市広明町)

願書受付期間 8月28日(日)~9月13日(金)(消印有効)

※願書など必要な書類は三重県教育委員会事務局高校教育課キャリア教育班(三重県庁/☎059-224-2913)でお受け取りください。

☎ 学校教育室 ☎ 63-7882



アドバンスコープ ADSホール 催物

☎ 64-3478

■ **フラ発表会 モアニ ケアラ**
 日時 7月7日(日) 午前10時~正午
 ◎入場無料
 固 モアニ ケアラ 小夜子(富森)
 ☎ 48-6254

■ **日本民謡和泉会 第27回発表会「民謡めぐり」**
 日時 7月14日(日) 午前10時~午後4時30分
 ◎入場無料
 固 日本民謡和泉会(谷本) ☎ 67-2168

■ **『Stage Concert』~ピアノ連弾~**
 日時 7月20日(土) 午後2時~3時
 入場料 800円
 固 アドバンスコープADSホール
 ☎ 64-3478

なせ宿 催し

固 旧細川邸 やなせ宿 ☎ 62-7760 月曜休館

■ **やなせ宿ちまき作り教室**
 日時 6月23日(日) 午後1時30分~3時30分
 講師 笠置 美彌子さん(笠置商店)
 定員 15人 ※先着順
 参加費 800円
 持ち物 エプロンなど
 申込 6月22日(土)正午までに電話で問い合わせ先へ
 ◎作ったちまき5個を持ち帰っていただきます。

国津の杜の行事

固はぐみ工房あららぎ ☎ 62-6920

■ **体操教室** 辻明子さんのストレッチ体操で血行を良くし日々の疲れを癒しましょう。
 日時 7月6日(土) 午前10時~11時30分
 講師 辻明子さん 定員 16人
 参加費 300円
 持ち物 敷きマット、屋内用靴、タオル
 申込 6月17日(日)から7月1日(日)までに、電話で問い合わせ先へ
 ※先着順。参加者が少ない場合は中止

保健センター(朝日町)での親子すくすく行事

固 健康支援室 ☎ 63-6970

■ **1歳6か月児健診**
 ● 23年12月生
 7月2日(日)・9日(日)
 ● 24年1月生
 8月6日(日)・7日(日)

■ **3歳6か月児健診**
 ● 22年1月生
 7月23日(日)・30日(日)
 ● 22年2月生
 8月20日(日)・27日(日)

■ **生後9か月~18か月ごろの離乳食教室**
 7月3日(日) 午後2時~3時30分 ※要予約
 ★乳幼児健康相談(同日 午前9時30分~11時受付)

外国人の皆さんへ 住民票コード通知書を送付します

住民基本台帳法の改正により、平成25年7月8日時点で名張市に住所を置く外国人の皆さんに、住民票コード通知書を送付します(通知書は7月8日以降に発送します)。これにより、日本人と同様、住民基本台帳カードの交付を受けることができます。住民基本台帳カードの有効期間は、在留資格が特別永住者および永住者の人は申請の日から10年後の日まで、それ以外の方は在留期間の満了の日までとなります。

固 総合窓口センター ☎ 63-7440

「市民文化オンステージ 2013」参加者募集

開催日 10月12日(土)・13日(日)
 対象 市内在住または在勤の人で構成されていて、舞台上で発表するにふさわしい文化活動(演奏・演技など)に取り組んでいる団体 ※2人以上で常時活動・練習をしていること
 参加費 1団体5,000円
 出演時間 出入りを含めて8分以内
 申込 6月20日(木)までに(月曜日休館)、アドバンスコープADSホールに備え付けの申込書を同窓口へ
 ※申込書は、市ホームページからも出力可。希望者には申込書を送付します。

固 アドバンスコープADSホール ☎ 64-3478

外国人の皆さんへ 住民票コード通知書を送付します

住民基本台帳法の改正により、平成25年7月8日時点で名張市に住所を置く外国人の皆さんに、住民票コード通知書を送付します(通知書は7月8日以降に発送します)。これにより、日本人と同様、住民基本台帳カードの交付を受けることができます。住民基本台帳カードの有効期間は、在留資格が特別永住者および永住者の人は申請の日から10年後の日まで、それ以外の方は在留期間の満了の日までとなります。

固 総合窓口センター ☎ 63-7440

「市民文化オンステージ 2013」参加者募集

開催日 10月12日(土)・13日(日)
 対象 市内在住または在勤の人で構成されていて、舞台上で発表するにふさわしい文化活動(演奏・演技など)に取り組んでいる団体 ※2人以上で常時活動・練習をしていること
 参加費 1団体5,000円
 出演時間 出入りを含めて8分以内
 申込 6月20日(木)までに(月曜日休館)、アドバンスコープADSホールに備え付けの申込書を同窓口へ
 ※申込書は、市ホームページからも出力可。希望者には申込書を送付します。

固 アドバンスコープADSホール ☎ 64-3478

平成25年度第2学期(10月)入学 放送大学の学生を募集

放送大学は、自宅で学べる通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。自宅のテレビ(ケーブルテレビなど)で放送授業を視聴するか、放送大学三重学習センターのDVDなどを利用して学習します。

募集する学生の種類(教養学部)
 ▼ **全科履修生**…4年以上在学し、大学卒業(「学士(教養)」の学位取得)を目的に学ぶ
 ▼ **選科履修生**…1年間在学し、希望する科目を学ぶ
 ▼ **科目履修生**…半年間在学し、希望する科目を学ぶ

入学資格 大学卒業を目的とする全科履修生は18歳以上で、高等学校卒業、またはこれと同等以上。ほかは、15歳以上であれば可
 ※入学試験はありません。
 ※大学院についてはお問い合わせください。

募集期限 8月31日(日)
 募集要項の請求先
 ○放送大学HP <http://www.ouj.ac.jp/>

固 放送大学三重学習センター(三重県総合文化センター内) ☎ 059-233-1170



年金 通信 国民年金保険料の免除制度

本人、配偶者および世帯主それぞれの前年所得が一定基準を下回る場合、申請により保険料が全額または一部免除されます。

世帯構成	全額免除	一部免除		
		4分の3免除 保険料:3,760円	半額免除 保険料:7,520円	4分の1免除 保険料:11,280円
3人扶養【夫婦・子2人】	162万円	230万円	282万円	335万円
1人扶養【夫婦のみ】	92万円	142万円	195万円	247万円
扶養なし【単身】	57万円	93万円	141万円	189万円

◎世帯の状況により異なりますので、あくまでも目安としてご参照ください。
 ◎申請時期により前々年の所得で審査を行う場合があります。
 ◎学生は「学生納付特例」の手続きをしてください。

● **ただし、全額納付に比べ、将来の老齢基礎年金額が少なくなります**
 10年以内であれば、後から保険料を納められます(追納)。ただし、承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納すると、当時の保険料に加算額が上乗せされます。なお、一部免除後の保険料を支払わなかった場合、障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できない場合があります。

● **平成25年度(7月~平成26年6月分)の申請は、7月から市役所1階保険年金室で受付**
 平成24年度の免除承認通知(はがき)で継続申請が承認(期間延長承認など)されていれば、平成25年度の申請は不要です(8月中旬~10月に審査結果を送付)。7月1日以降に申請が必要な人は、継続審査を希望しなかった人や一部免除(保険料の4分の1、2分の1、4分の3が免除)が承認されていた人、免除が却下された人です。
 ※7月31日(日)までなら、平成24年7月から平成25年6月までの申請もできます。

年金相談 日時 7月9日(日)・23日(日) 午前10時~午後3時(受付は午後2時45分まで)
 場所 産業振興センターアスピア(南町) 固 保険年金室 ☎ 63-7445

次号予告
男女共同参画週間

**「みんなで歩こうおきつも名張」
錦生山歩きコース (6.5km)**

日時 7月15日(日) 午前8時30分～午後零時30分
集合場所 錦生小学校
内容 松明調進道を歩きます。
定員 100人 ※先着順。参加無料。小学生以下は保護者同伴
申込 6月17日(日)から28日(金)までに、総合体育館(夏見)に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、同窓口へ

☎ 市民スポーツ室 ☎ 63-7100

**「第14回伊賀・税ウォッチング」
参加者募集**

日時 8月2日(金) 午前7時45分～午後3時40分
集合場所 名張市役所駐車場
内容 名張市・伊賀市で税金が活用されている施設(伊賀上野ケーブルテレビ(株)など)の見学
対象 名張市・伊賀市在住の小学4・5・6年生
定員 40人 ※申込多数の場合は抽選
申込 7月1日(日)午後5時までに、電話などで問い合わせ先へ ◎参加無料。昼食付

☎ (一社)伊賀法人会事務局 ☎ 24-5774

**青空市「シルバーふれあい市」
武道交流館いきいきで開催**

営業日 毎月第1・3日曜日 午前9時～11時
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)
※2月から(株)キタモリ駐車場から場所を移動して開催しています。

☎ 名張市シルバー人材センター ☎ 63-6800

配布中の「暮らしの便利帳」中、「シルバーふれあい市」の営業場所に誤りがありました。正しくは上記のとおりです。

とれなばイベント

☎ とれたて名張交流館 ☎ 62-1755

■ 三重外湾漁協による「朝とれ鮮魚販売」

日時 6月22日(土) 午後1時～3時

■ 農産物直売所 山形県交流フェア

日時 6月29日(土)～7月7日(日)

午前9時～午後6時

内容 山形県のさくらんぼを中心とした特産品などの販売

**多重債務で困ったときは
まずは総合窓口センターへ**

「多重債務」でお悩みの人は、市役所1階総合窓口センターへご相談ください。債務状況や生活状況を伺い、専門機関(弁護士・司法書士)への相談につなげます。
※市から紹介させていただく専門機関での1回目の相談は無料ですが、2回目以降の相談や債務整理に必要な経費は、相談者負担となります。なお、相談には本人がお越しください。



☎ 総合窓口センター 情報相談コーナー ☎ 63-7416

若年層・非正規雇用労働者の雇用支援策

◆若者チャレンジ奨励金
(若年者人材育成・定着支援奨励金)
35歳未満の非正規雇用の若者を、自社の正社員として雇用することを前提に、社内での実習と座学を組み合わせた訓練(若者チャレンジ訓練)を実施する事業主に奨励金を支給します。

訓練奨励金 15万円

※訓練実施期間に受講者1人1月あたり

正社員雇用奨励金 100万円

※訓練終了後、正社員として雇用した場合に、1人あたり1年経過時に50万円、2年経過時に50万円

◆若者応援企業宣言事業

一定の労務管理体制が整備されており、若者(35歳未満)の採用・育成に積極的であり、通常の求人情報よりも詳細な企業情報・採用情報を積極的に公表する企業を「若者応援企業」として、積極的にPRなどを行う事業です。

三重労働局では若者応援企業宣言を行った若者応援企業情報をホームページで公表するとともにハローワークを通じて大学などへ積極的にPRし、就職面接会や企業説明会などの開催も予定しています。

◎申込方法など詳しくは問い合わせ先へ

☎ 三重労働局求職者支援室 ☎ 059-261-2941
ハローワーク伊賀 ☎ 21-3221

**耐震・バリアフリー改修などで、
固定資産税を減額**

①耐震改修で、翌年度から1年間は、
2分の1減額

【工事完了後、3ヵ月以内に申請を】

要件 ▼昭和57年1月1日以前から存在する住宅
▼現行の耐震基準に適合するように改修された住宅

▼1戸あたりの耐震改修工事費が50万円以上(平成25年3月31日までに契約した工事は30万円以上)

▼改修工事の完了時期が平成25年1月1日から平成27年12月31日までの間の住宅 など

②バリアフリー改修で、翌年度分が
3分の1減額

【工事完了後、3ヵ月以内に申請を】

要件 ▼65歳以上の人、要介護認定・要支援認定を受けている人、障害のある人が居住

▼自己負担額が50万円以上(平成25年3月31日までに契約した工事は30万円以上)

▼改修工事の完了時期が平成19年4月1日から平成28年3月31日までの間の住宅 など

③省エネ改修で、翌年度分が3分の1
減額

【工事完了後、3ヵ月以内に申請を】

要件 ▼平成20年1月1日以前から存在する住宅(賃貸を除く)

▼窓の断熱改修工事(必須)と、これに併せて床の断熱改修工事、天井の断熱改修工事、壁の断熱改修工事を行った住宅

▼自己負担額が50万円以上(平成25年3月31日までに契約した工事は30万円以上)

▼改修工事の完了時期が平成20年4月1日から平成28年3月31日までの間の住宅 など

④認定長期優良住宅で新築の場合、
翌年度から5年間は、2分の1減額

【新築工事の完了日から翌年の1月31日までに申請を】

要件 ▼長期優良住宅の普及の促進に関する法律の施行の日(平成21年6月4日)から平成24年3月31日までに新築された住宅

▼同法の規定により認定を受けて新築された住宅であることなど

※①～③で平成25年3月31日までに契約した30万円以上50万円未満の工事の場合は申請時に契約書の写しが必要です。

☎ 課税室 ☎ 63-7437

広告

広告

料理の事ならおまかせ下さい!!

は出し料理 弥助

名張市上八町1641-2 TEL 0595-63-0511

目替わり定食・丼・うどん・切手・印紙・証紙

市庁舎 食堂・売店 弥助

名張市鴻之台1-1 TEL 0595-63-1722

**公共下水道・集落排水への切替工事
水廻りから、暮らしをもっと快適に**

三重県知事許可(管工事業・建築工事業)

名張市指定工事店

TEL: 63-2525

〒518-0734 名張市黒田1414-2

見積り無料! お気軽にご相談ください



バリアフリー・耐震補強など、リフォーム工事も請け賜ります