

# 岩手県大船渡市を訪問

## 支援を10月末まで延長

甲賀市は、3月11日に発生した東日本大震災で大きな被害を受けた、岩手県大船渡市の復旧復興支援を行ってきました。市民皆様からの支援物資をお届けしたほか、5月9日から市職員4名を派遣し、津波によるがれき撤去作業の監理業務や、心のケアなどの健康管理、義援金受付事務に従事してきました。当初の目処としては、7月末までを予定していましたが、現地に派遣した職員からの「刻々と状況が変化している」という報告を受け、現地を訪問させていただくこととなりました。

震災発生以降、混乱する現場に赴くのは適切ではないと考え、差し控えておりましたが、去る7月22日、同市を訪れて、戸田市長と面談したところ、がれき撤去作業はほぼ見通しがついたとのことでした。しかし、仮設住宅に入居されている方の健康管理が大切な時期を迎えていることに加え、津波にさらわれ行方不明になっている方の戸籍事務が新たに求められるということから、当市に対して改めて継続支援の要請を受けて8月1日から10月末までの3か月延長することを申しあげ、戸田市長からも謝意が伝えられました。

甲賀市は、一時の危機的な財政状況を脱し、恵まれた地理的条件のなかで県下一の工業出荷額を誇っています。力を蓄積することも大切ですが、困っている自治体に向けて、できる範囲で力を差し伸べることも大切な役割です。



戸田・大船渡市長(右)と大船渡市役所

現地は、テレビや新聞で報道される以上に大きな爪跡が残り、言葉を失う光景があります。そのなかで活動する当市の派遣職員一人ひとりも、強い使命感をもって頑張ってくれています。行動力をもって一日も早い復興を願っています。まちのあちらこちらに掲げられた「がんばれ東北」という看板を見ながら、励ましてまいりました。

平成23年8月

甲賀市長 中嶋 武嗣

## 甲賀市人間ドック検診費 助成事業のご案内

甲賀市では国民健康保険被保険者の方を対象として、生活習慣病の早期発見・予防のため、特定健診の実施や人間ドックの検診費助成をしています。

特定健診を受けておられない方は、ぜひ人間ドックを受け、健康の増進・保持にお役立てください。

### 助成の条件

- 対象者：〔①甲賀市国民健康保険の被保険者、②国民健康保険税の滞納が無い世帯の方、③受診した年度の3月末日現在において40歳以上の方〕の全てに該当する方
- 検診：特定健診の健診項目を含んだもので、申請日と同じ年度中に受診したものであること。

### 助成の金額

検診費用の1/2(上限2万円) ※助成は1年度中1回限りです。

### 申請の方法

- 受診するまでに、国民健康保険被保険者証・印鑑をご持参いただき、国民健康保険税の納税証明書を添えて、申請の手続きをしてください。
- 受診後、国民健康保険被保険者証・印鑑・振込先通帳をご持参いただき、検診費の領収書・検診結果を添えて、助成金交付申請の手続きをください。(また、特定健診の受診券が届いている方は、券の返却をお願いします。)

申請は保険年金課または旧支所の地域市民センターで受け付けています。

### 問い合わせ

保険年金課 国保年金係  
☎65-0688 ☎63-4618

## マナーを守って人もペットも住みよいまちに



犬猫を飼っているみなさんへ

犬や猫に関する苦情が多数寄せられています。「自分のペットは大丈夫」と思っている方も、もう一度飼い方のマナーを見直してみてください。一人ひとりの正しい飼い方で、人もペットも住みよいまちにしましょう。

### ●フンの後始末はしっかりと

多数寄せられる苦情の中でも多いのがフンの後始末に関することです。公共の場所や他人の土地・建物を汚さないよう、犬の散歩時にはビニール袋等を携帯し、飼い主が責任を持ってフンを持ち帰って処理しましょう。

猫に関する苦情のなかでも特に多いのが、他人の土地、公共の場所でのフン尿です。猫は家庭になじませ、自宅で排泄させる習慣をつけましょう。

生活環境課 環境政策係  
☎65-0691 ☎63-4582

## 体育指導委員のコーナー

# みんなでスポーツ

スポーツのことなら体育指導委員に!

## 脳の活性化とスポーツ

- ①よく物忘れをしたり覚えが悪くなる。
- ②やる気がない
- ③よく物にぶつか
- ④買い物をするときレジで時間がかかる

⑤缶やペットボトル、瓶が開けにくいなど・・・老化は40歳半ばから50歳にかけて、急速な脳の委縮から始まります。脳の活性化にもスポーツが有効です。スポーツには、たくさんの方が気軽にできるものがあります。以前このコーナーで紹介したカローリングやふうせんバレー、おじゃピンゴなどのニュースポーツは運動もそれほど激しくありません。ルールも難しくなく、運動能力が衰えた方

暑い日が続きますが、その日の体調に必ず、「今日は、大丈夫?いつもと違う?」と「はい、いいえ?」と優しくご自分に問いかけてその日のペースで行いましょう。さて、「こ」最近「脳科学ブーム」です、それをふまえた話を少ししましょう。ブームの理由の一つには、高齢社会を反映していることが挙げられます。あなたはこんな症状思い当たりませんか?



おじゃピンゴの一場面

すると体と同時に脳を活性化に働かせるこ

とができます。脳が活性化すると人はイキイキとして行動的になり、張りのある刺激の多い生活は、脳をさらに活性化させ、好循環を生みます。

夏が終われば、もうすぐ運動の秋です。地域での行事で今までは違った気軽にできるスポーツないかなと思われたら、お気軽にご連絡ください。皆さんの地域までお手伝いに伺います。

文化スポーツ振興課 スポーツ振興係  
☎86-8023 ☎86-83380

## ヘルスアップ通信

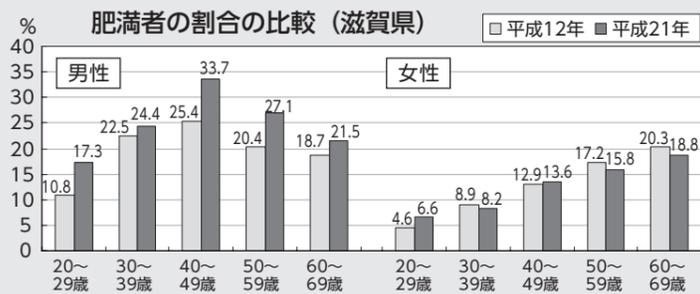
# 「男性の肥満が増えています」

～平成21年度滋賀の健康・栄養マップ調査結果より～

みなさんの10年前の体重はいかがですか? 今よりもやせていましたか? 太っていましたか? 今回、平成12年度と平成21年度における滋賀県内の同年代による肥満者の割合を比較したところ、男性の肥満の割合が10年前より増えていました。

\*肥満度(BMI)は以下の方法で求めています。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
BMI : 18.5未満「やせ」、18.5以上25.0未満「正常域」、25.0以上「肥満」



### 太り過ぎないために

- ①お酒、間食(ジュースやコーヒーも含む)のとりすぎに注意しましょう。
- ②外食やコンビニを利用するときは、野菜料理を1品つける、定食を選ぶなどバランスのよい組み合わせを心がけましょう。
- ③夕食が夜9時を過ぎるなど遅くなるときは、夕方に軽い食事をとり、夕食は少なめにしましょう。
- ④揚げ物料理は週1回くらいにし、ベーコンやソーセージ、マヨネーズなど脂肪の多い食品は控えましょう。

### どちらもあわせて1日200kcal以内が目安です。

- <200kcalのめやす>
- ・ビール:中ビン1本(500ml)
  - ・日本酒:1合(180ml)
  - ・焼酎(25度):140ml
  - ・炭酸飲料:約400ml
  - ・ポテトチップス:約35g(約半袋)
  - ・ショートケーキ:約60g(約半個)

### 問い合わせ

健康推進課 健康政策係  
☎65-0703 ☎63-4591

