



## 小立女子ミニバスチーム、 県大会で3位になり関東大会へ出場！



5月から6月にかけて行われた山梨県大会で、小立女子ミニバスチームは3位という好成績をあげ、8月に千葉県で行われる関東大会、さざなみカップへ山梨県代表として出場することになりました。小立女子ミニバスチームは一昨年に続く出場で、関東大会での活躍が期待されます。

## 北麓ドッジキッズが清掃活動

全国大会で準優勝するなどかねてから活躍中のスポーツ少年団ドッジボールチームの「北麓ドッジキッズ」(北麓ファイターズ)が、7月8日の早朝よりハーブフェスティバル開催中の八木崎公園を中心とした小立地区の湖畔でボランティア清掃を実施しました。清掃はチームの児童・父兄約70名が参加しておこなわれ、集められたごみは各々が家に持ち帰りました。



## 勝山壮年クラブが 付添いパトロールを開始！

勝山壮年クラブ(流石栄記会長)は60歳から70歳までの皆さんで構成されている組織で現在約100名のメンバーがいます。20年ほど前から活動を始め、主な活動は、6月から7月にかけての



が子どもたちだけで帰っているという場面を目にし、大勢いる壮年クラブの皆さんに声をかければ、子どもたちを家まで送り届けることは可能ではないかと、小学校へその状況等を伺ったそうです。それまでは、地区のウォーキング協会の方が2人出でいただき、パトロールしているとのことでしたが、2人だけでは手が廻らないだろうと考え、小海・元役場・中央通り・郵便局の4コースに分けて1年生の子どもたち26名を、自宅の近くまで送っていくという活動を6月19日から始めたそうです。

帰りの道すがら、子どもたちといろんな話しをし、子どもから教えてもらっこともあるそうです。また、地域の危険箇所などの実態把握にもなったりといろんな効果をもたらしているようです。子どもたちを送っていく中で特に気をつけているのは、子ども達の自主性を伸ばすことだそうです。

例えば、歩行者信号機にしても、子どもたちに押させるなど、後ろから子どもたちを見守る対応に徹しているそうです。

この活動は、1年を通して学校のある日に実施していくそうです。



## 今月の行政相談・心配ごと相談日 8月20日(日)

場所	時間	弁護士相談
町交流センター	10時～14時	10時～12時
勝山ふれあいセンター	午後1時～4時	午後1時～3時
足和田出張所		
上九一色出張所		

行政相談・心配ごと相談・弁護士相談は、どこの場所へ行ってもOKです。

## 県機関が行っている各種相談

### 無料弁護士相談

日時 毎月5、10、15、20、25日  
午後1時～3時30分

場所 県民生活センター相談室  
(県民情報プラザ2階・甲府市)  
相談は予約制で、1人当たり30分

### 電話相談

県民生活センター  
055-2223-1366

富士・東部地域県民センター  
(0554-455038・7843)

曜日・時間 月曜日(金曜日(祝日除く))  
午前9時～午後4時

町の行政相談員さんは、

白壁 勝雄 72-0143  
梶原 一榮 82-2446

小佐野誠太郎 83-2320  
渡辺 袈裟司 87-2316

# まちづくり交付金を活用した事業を紹介します。【第2回】

現在、町では、中心市街地の活性化及び地域の歴史・文化・自然環境等の特性を活かした人口定着、観光交流等を推進していくため、「河口湖南部地区」・「河口湖船津地区」・「西湖地区」の3地区について、まちづくり交付金を活用した事業を実施しています。

今回は、「河口湖船津地区」において今年度工事が予定されている事業の一部を紹介します。

まちづくり交付金事業については、町のホームページにも掲載されておりますので、ご覧下さい。

## 湖畔周遊道路整備事業



現況写真  
(H18年度整備予定箇所)



位置図



整備イメージ  
(カラー舗装された車道と歩道)

河口湖ハーブ館や大池公園等が並ぶ観光のメインストリートについて、歩車道のカラー舗装等、車道及び歩道空間のグレードアップ化を行います。昨年度、一部の区間について整備が完了しており、今年度に残りの区間の整備を行う予定となっています。

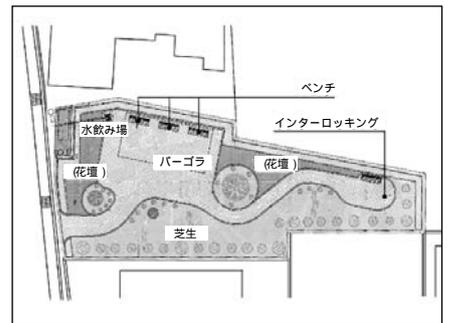
## ポケットパーク整備事業



現況写真



位置図



ポケットパーク整備イメージ

富士登山道線の道路沿いに、住民、来街者が憩い、語らい、そしてふれあうことのできるための植栽やベンチ等の休憩施設を配置した憩いと交流の空間(ポケットパーク)の整備を行います。

このポケットパークを始めとして、船津地区内に5箇所のポケットパークを順次整備していく予定です。

まちづくり交付金事業についてのお問合せは、企画課地域再生拠点整備係 (Tel 72-1129) へ。

# 国民健康保険と老人保健の一部が変わります。

## 高齢者（現役並み所得の方）の自己負担が変わります。

70歳以上の高齢者のうち、現役並み所得のある一定以上所得者の医療機関に支払う自己負担割合が2割から3割に引き上げられます。

平成18年9月まで

一定以上所得者	2割
一般・低所得	1割

平成18年10月から

一定以上所得者	3割
一般・低所得	1割



### 一定以上所得者(現役並み所得者)とは、

同一世帯に課税所得が145万円以上の70歳以上の国保被保険者または老人保健で医療を受ける国保被保険者がいる人にあたります。(老人保健で医療を受ける場合は、課税所得が145万円以上の70歳以上の人、または老人保健で医療を受ける人がいる人にあたります。)ただし、70歳以上の国保被保険者および老人保健で医療を受ける国保被保険者の収入の合計(老人保健で医療を受ける人の場合は、70歳以上の人および老人保健で医療を受ける人の収入の合計)が、2人以上の場合は520万円未満、1人の場合は383万円未満であると申請した場合は、「一般」の区分と同様になり、1割の負担となります。

### 低所得とは、

同一世帯の世帯主および国保被保険者(老人保健で医療を受ける人の場合は世帯の全員)が住民税非課税の人(低所得以外の人)にあたります。

### 低所得とは、

同一世帯の世帯主および国保被保険者(老人保健で医療を受ける人の場合は世帯の全員)が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに円となる人にあたります。

### 一般とは、

一定以上所得者、低所得者・のいずれにもあてはまらない人です。

## 高額療養費(高額医療費)の自己負担限度額が変わります。

### 70歳未満の方

同じ人が同じ月内に、同一の医療機関に支払った自己負担額の合計が高額になった場合、申請をして認められると、自己負担限度額を超えた分は高額療養費として支給されます。今回の改正で、70歳未満の人は下記のように自己負担限度額が一部引き上げられます。

平成18年9月まで

	3回目まで	4回目以降 注2
一般	72,300円 + 医療費が241,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算	40,200円
上位所得者 注1	139,800円 + 医療費が466,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算	77,700円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

平成18年10月から

	3回目まで	4回目以降 注2
一般	80,100円 + 医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算	44,400円
上位所得者 注1	150,000円 + 医療費が500,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算	83,400円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

注1 基礎控除後の総所得金額などが67万円を超える世帯。

注2 過去12ヶ月間に、同一世帯での支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額。

**70歳以上の方**

同じ月内に、医療機関に支払った自己負担額の合計が高額になった場合、申請をして認められると、自己負担限度額を超えた分は高額療養費（高額医療費）として支給されます。70歳以上または老人保健で医療を受ける人は下記のように自己負担限度額が一部引き上げられます。

**平成18年9月まで**

	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)
一般	12,000円	40,200円
一定以上 所得者	40,200円	72,300円 <small>医療費が361,500円を超えた場合は、その超えた分の1%加算(4回目以降の場合は40,200円)</small>
低所得		24,600円
低所得 年金収入 65万円以下等	8,000円	15,000円

**平成18年10月から**

	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)
一般	12,000円	44,400円
一定以上 所得者	44,400円	80,100円 <small>医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%加算(4回目以降の場合は44,400円)</small>
低所得		24,600円
低所得 年金収入 65万円以下等	8,000円	15,000円

**食費・居住費の負担が見直されます。**

療養病床に入院する70歳以上の高齢者について、これまで食材料費相当額のみを負担していましたが、今回の改正で食費と居住費を負担することになります。

**平成18年9月まで**

食材料費相当を負担 24,000円
----------------------

**平成18年10月から**

食費	42,000円
居住費	10,000円

(所得の低い人は負担が軽減されます。)

住民税非課税世帯	30,000円
年金受給額80万円以下等	22,000円
老齢福祉年金受給者	10,000円

広報  
富士河口湖

**5 税制改正に伴う経過措置(平成18年8月から2年間)**

**公的年金等控除の見直し・老年者控除の廃止に伴う経過措置**

公的年金等控除の見直しおよび老年者控除の廃止に伴って一定以上所得者になる人で、次のいずれかにあてはまる人については、「自己負担限度額」についてのみに「一般」を適用します。

課税所得	145万円以上 213万円未満	
収入の合計金額 (申請が必要です)	1人世帯	383万円以上 484万円未満
	2人以上世帯	520万円以上 621万円未満



**老年者に係る住民税非課税措置の廃止に伴う経過措置**

老年者に係る住民税非課税措置の廃止に伴い、世帯は住民税課税世帯となるが、一部が住民税非課税になる場合、住民税非課税者については、「自己負担限度額」および「入院時食事代の標準負担額」は「低所得」を適用します。(老齢福祉年金受給者は「低所得」を適用します。)

対象となる人は、住民税課税者が合計所得金額125万円以下の平成17年1月1日現在66歳以上の人だけの世帯の住民税非課税者です。

高齢受給者証は、郵送いたします。10月から負担区分変更のある方については、有効期限を平成18年9月30日とし、9月末に変更後の受給者証を改めて郵送します。  
老人医療費受給者証については、変更のある方のみ郵送いたします。

【訂正・お詫び】平成18年度国民健康保険納税通知書(納付書)の中で納入者保管分の納期限の日付が誤っていました。正しくは18年7月31日です。

個人コード	領収目付印 <b>1</b>
通知書番号	
納期限 平成18年7月31日	

(納入者保管) 31 山梨県富士河口湖町

## 乳がん検診

早期発見が  
決め手!

マンモグラフィ（乳房X線検査）

または 超音波検査による検診です。  
乳房を触っただけではみつけることができない  
早期のがんを発見することができます。

マンモグラフィ（40歳から2年に1度）  
今年度は、偶数年生まれの女性が対象です。

例）昭和40年・38年・36年・・・生まれ  
奇数年生まれの方で、検診を希望する場合は  
超音波検査になります。

超音波検査

30歳代の女性

40歳以上の奇数年生まれの女性

例）昭和44年・39年・37年・・・生まれ

負担金 1,000円

## 肺CT検査

らせん状に回転する  
ヘリカルCTで撮影します。

従来のCTよりも速く鮮明に横断画像が撮れ、  
立体画像も構成することができます。  
今まで発見が困難だった小さな肺がんを  
見つけるのに特に有効です。

対象 40～64歳

特に、たばこを吸っている人

負担金 2,000円

## 骨粗鬆症検診

前腕の骨密度を  
測定します。

対象 20歳以上の女性

負担金 40歳未満 1,500円

40歳以上 1,000円

受診希望のある方は、健康増進課（72 6037）までお申し込み下さい。

申し込み期間 8月29日～9月6日（土日を除く）

月 日	場 所	乳がん検診		骨粗鬆症	肺CT検査
		マンモグラフィ	超音波		
9月20日（水）	上九一色コミュニティセンター	定員60名	定員60名	定員60名	定員60名
9月25日（月）	勝山ふれあい センター	定員 各60名	定員 各60名	定員 各100名	定員 各40名
9月26日（火）					
9月27日（水）					
9月28日（木）					
9月29日（金）					

\* 定員になり次第締め切ります。

\* 申込みの際、受診日・検査項目・氏名・生年月日・住所・電話番号を確認します。

当日の検診は、午後1時30分～4時を予定していますが、詳細は後日個別通知でお知らせします。

## 子宮ガン検診

下記の医療機関で実施しています。

小佐野医院・渡辺医院・加賀谷医院・鈴木医院  
深沢医院・堀内産婦人科・羽田レディースクリニック

対象 20歳以上の女性（年1回）

負担金 頸部 1,500円 体部 1,000円

富士ヶ嶺・本栖・精進地区は、  
下記の日程で子宮がん車検診を行います。

受診希望のある方は、健康増進課まで  
お申込みください。

9月8日（金）精進健康管理センター

9月20日（水）上九一色コミュニティセンター

\* 定員 各日にち50名



# 健康科学大学コーナー

Health Science University

## 『汗の話』

理学療法学科 教授 鈴木敦子

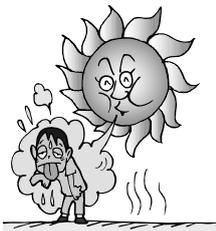
私達は暑いと汗をかくの当たり前前と  
思っています。人と同じように汗をか  
ける動物は馬や猿などしかいません。  
例えば犬や猫の場合、汗をかくのは足  
の裏だけで暑さとは関係ありません（こ  
の汗は歩くときの滑り止めとして働  
きます）。暑い日に犬が口をあけて舌  
を出し、速い呼吸をしているのを見  
たことがありますか？犬は汗をかか  
ないので、その代わりに口（気道）か  
ら水分を蒸発させて体温を下げてい  
るのです。このように暑いときに汗  
をかいて体温を下げるというのは、と  
ても優れた能力なのです。

### 暑いときに汗をかくのはなぜ？

私達の身体には温度センサーがあり、  
気温や体温の情報を絶えず脳に伝えて  
います。気温が高くなったり運動して  
暑くなると、脳からの指令で汗が出  
たり、皮膚温が上昇し、体温の上昇を  
防ぐのです。汗は汗腺で作られ、皮  
膚の表面に出て広がり、蒸発する時  
に気化熱が奪われて身体が冷やされま  
す。例えば、100ミリリットルの汗が  
蒸発すると、体温は約1度も低下しま  
す。

汗を出す能力は、環境の影響も受け  
ます。例えば、夏になって身体が暑  
さに慣れてくると、汗腺の働きが良  
くなって汗を多く出すことができます  
ようになります。

しかし、クーラーの効いた部屋にばかりいると暑さに慣れないため、急に暑さに曝されると夏ばてを起す



### 汗は不快なもの？

このように汗は暑さに対処するため  
にも大切なのですが、「汗臭い」とか  
「汗をかくと気持ち悪い」などの理由  
で嫌われがちです。汗のほとんどは  
水分で、他には塩分や少量の尿素・  
アンモニアなどが含まれています。汗  
自体にはほとんど臭いはありませんが、  
汗で湿ると皮膚や衣服で雑菌が繁殖  
して臭くなります。また、汗が乾いた  
あと皮膚表面に残った塩分が水を吸  
うためベタベタして気持ち悪く感  
じます。

### 水分摂取と汗

このようなことから「汗をかくのが  
嫌だから水を飲まない」と言う人が  
いますが、水を飲むと汗が増えるの  
ではありません。汗は体温を下げる  
のに必要なだけ出て、余分な水は  
尿として排泄されるのです。暑い  
ときに、水を飲むのを我慢していると、  
汗を充分にかくことができなくな  
るため体温が上昇して熱中症にな  
ることがあります。

のどが渴いたら水分を取るのも  
もちろんですが、気温が高いとき  
や運動時には、のどが渴く前から、  
こまめに水分を摂るようにした  
いものです。特に、汗をたくさん  
かくような場合には、塩分を補給  
することも大切です。

また、湿度が高いときに運動する  
場合は、汗をかいても蒸発しづら  
いために熱中症になりやすいので  
注意が必要です。もしも熱中症に  
なったときには、水で身体を拭  
いて団扇で風を送るなどして、体  
温を下げるようにします。腋の下  
や首には太い血管が通っています

ので、これらの部位を氷嚢などで冷やすのも効果的  
です。意識がないような重症の  
場合には、すぐに救急車を呼  
びましょう。

### 汗をかくと痩せるの？

「汗をかくと痩せる」というのは本  
当でしょうか？汗をかくと身体か  
ら水分が失われます。この失われ  
た水の分だけ、一時的に体重は減  
ります。しかし、身体には水分量  
を安定に保つ仕組みが備わって  
いますので、水分が不足すると、  
のどが渴いて水を飲みますし、  
一方で尿も減り、すぐに元に戻  
ります。

もしも水を飲むのを無理に我慢  
すれば、脱水になり、様々な障  
害がでます。ですから、汗をか  
くだけで痩せることはありません。  
痩せるためには運動をするなど  
して、筋力をアップさせながら  
体脂肪を燃焼させるのが良いで  
しょう。

### 辛い食べ物と汗

唐辛子のように辛いものを食べた  
ときに顔から汗が出たことはありません  
か？辛いものを食べると気温や  
体温とは関係なく汗が出ます。  
夏には食欲が低下しがちですが、  
香辛料は消化液の分泌を増やして  
食欲を起します。汗を出すこと  
で体温を下げる働きもあります。  
インドや東南アジアなどの暑い  
地域で辛いものが好まれるのは、  
このような理由によると言われ  
ています。

