

受診希望のある方は、電話でお申込み下さい。 健康増進課 72 - 6037

申し込みの際、受診・検査項目・氏名・生年月日・住所・電話番号を確認します。(年 回受診)
申し込みをすると、受診の1週間前に問診票等検査セットを郵送します。

富士ヶ嶺・精進・本栖地区

月 日	場 所	申し込み
6月11日(月)	上九一色 コミュニティーセンター	5月7日～16日 (土日を除く) 健康増進課 72 - 6037
7月17日(火)		
9月26日(水)	精進健康管理センター	
10月10日(水)	本栖公民館	

船津・浅川・小立・大石・河口・勝山・足和田地区

月 日	場 所	申し込み
7月 2日(月)	中央公民館	6月1日～8日 (土日を除く) 健康増進課 72 - 6037
7月 3日(火)		
7月 4日(水)		
7月 5日(木)	大石小学校体育館	
7月 6日(金)	河口住民センター	
7月 9日(月)	勝山 ふれあいセンター	
7月10日(火)		
7月11日(水)		
11月27日(火)	勝山 ふれあいセンター	11月1日～9日 (土日を除く) JA北富士 72 - 1439
11月28日(水)		
11月29日(木)		
11月30日(金)		



対象: 町の国民健康保険加入者
健康診断を受ける機会のない人

検査項目及び料金

検査項目	内 容	対 象	自己負担金
基本健康診査	身長・体重・血圧・採血・心電図・眼底検査・尿検査 腹囲測定(メタボリックシンドロームの判定)など の検査です。65歳以上の方(昭和18年3月以前 に生まれた人)は、介護予防のための生活機能評 価を含みます。	20歳以上	40歳未満 2,000円 40歳以上 1,500円
肝炎ウイルス検査	B型・C型肝炎ウイルスの検査です。 (基本健康診査の血液検査で実施できます。)	満40歳 40歳以上の 未受診者	500円
胸部 線検査	結核・肺がんなどの検査です。 (肺CT検査を希望する場合は、受診できません。)	20歳以上	40歳未満 500円 40歳以上 200円
胃部 線検査	胃がん・胃潰瘍・十二指腸潰瘍などの検査です。	20歳以上	40歳未満 2,000円 40歳以上 1,000円
大腸がん検査	便潜血検査(便を2日間採取) 消化管からの出血・大腸がんの早期発見に 役立ちます。	20歳以上	40歳未満 1,000円 40歳以上 500円
超音波検査	肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓などの検査です。	20歳以上	40歳未満 2,000円 40歳以上 1,000円
乳がん検診	マンモグラフィ(乳房X線検査) 40歳から2年に1度の受診です。 今年度は奇数年生まれの女性が対象です。 例)昭和44年・39年・34年...生まれ 乳腺エコー 30歳代の女性 40歳以上の偶数年生まれの女性	30歳以上 女性	1,000円
骨粗鬆症検診	骨密度を測定します。対象は女性です。	20歳以上 女性	40歳未満 1,500円 40歳以上 1,000円



平成19年度 健康診断のお知らせ

満40・45・50・55・60歳は、
人間ドックの対象です!!



後日、個別通知でお知らせします。
各地区で実施する健康診断との重複受診はできません。
どちらかを選択してお受けになってください。

対象

満40歳(昭和42.4.2~昭和43.4.1)
満45歳(昭和37.4.2~昭和38.4.1)
満50歳(昭和32.4.2~昭和33.4.1)
満55歳(昭和27.4.2~昭和28.4.1)
満60歳(昭和22.4.2~昭和23.4.1)

定員 400名

検査項目

基本健康診査・各種がん検診・肝炎ウイルス検査
女性は子宮がん・乳がん・骨粗鬆症検診が含まれます。

自己負担金

男性 9,000円 女性 12,500円

実施期間 平成19年11月~平成20年2月(予定)

実施場所 石和温泉病院 クアハウス石和
JA山梨厚生連健康管理センター

肺CT検査 らせん状に回転するヘリカルCTで撮影します。 定員 各日40名
対象 40~60歳(胸部線検査受診者は受けることができません。)
自己負担金 2,000円

月日	場所	申し込み
9月10日(月)	上九一色コミュニティセンター	5月7日~16日(土日を除く) 健康増進課 72-6037
9月11日(火)	勝山ふれあいセンター	5月7日~16日(土日を除く) 健康増進課 72-6037
9月20日(水)		
12月20日(木)	勝山ふれあいセンター	11月1日~6日(土日を除く) JA北富士 72-1439
12月21日(金)		

*時間 午後2時~4時

富士ヶ嶺・精進・本栖地区

子宮がん検診 (車検診) 定員50名

申し込み 5月7日~16日(土日を除く)
健康増進課 72-6037

日時 6月11日(月)午後1時30分~3時
場所 上九一色コミュニティセンター
自己負担金 頸部1500円

都合の悪い場合は、指定医療機関で受診することをお勧めします。

子宮がん検診 (施設検診)

直接指定医療機関を受診して下さい。

対象
20歳以上の女性
(年1回受診)
自己負担金
頸部 1500円
頸体部 2500円

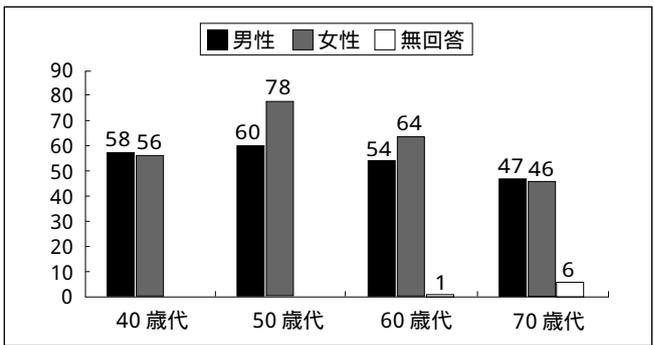
医療機関	住所	電話
小佐野医院	富士河口湖町船津 1444-3	72-0576
渡辺医院	富士河口湖町船津 1496	72-2835
加賀谷医院	富士吉田市上吉田 3032-1	23-2450
鈴木医院	富士吉田市新西原 3-9-8	23-7075
深沢医院	富士吉田市下吉田 879	24-1183
堀内産婦人科医院	富士吉田市下吉田 1422-2	22-1151
羽田レディースクリニック	富士吉田市下吉田 6-10-14	30-0311
いしだ女性クリニック	富士吉田市上吉田 2-5-1 富士急ターミナルビル5F	25-7100

健康のまちづくりに関するアンケート調査(結果報告)

町では平成17年にすべての町民が健やかで心豊かに生活でき元気あふれる町とするための基本理念を定め、町民が主体的に参画する健康のまちづくり施策等を総合的かつ体系的に推進することを目的に富士河口湖町健康のまちづくり条例を制定しました。

その中で目標や重点的な取り組み、評価等からなる基本計画並びに具体的な施策等を定めた実施計画を策定するための基礎資料とするために今回アンケート調査を実施しました。今月号から調査結果の抜粋を掲載していきます。まずは食生活・栄養と歯の健康について報告します。

回答者を性別、年齢別で見ると50歳代の女性が最も多く、78人いた。年代別で見ると50歳代の回答者が多く、全体のおよそ3割を占めている。



調査概要

調査対象:住民基本台帳より無作為抽出した40~79歳までの男女800名

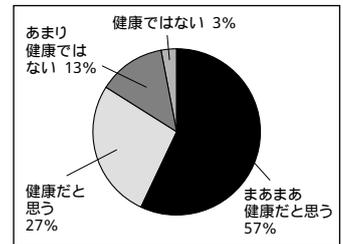
調査方法:郵送法(郵送返信)

調査期間:平成18年12月13日~平成19年2月20日

有効回収率:58.8%

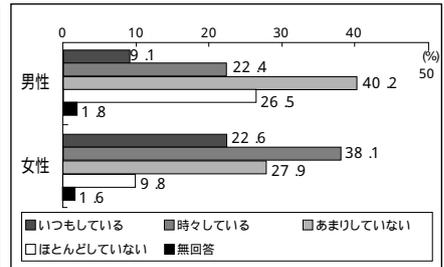
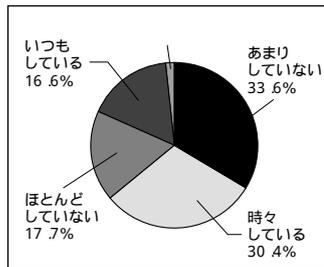
健康感について

「普段、自分では健康だと思うか」という主観的健康感については「健康だと思う」「まあまあ健康だと思う」をあわせると8割以上が健康だと回答している。内閣府が平成18年に全国20歳以上の3000人を対象に行った体力・スポーツに関する世論調査においても8割は健康だと回答している。



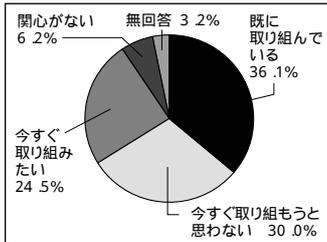
外食や食品購入時カロリーや栄養成分を参考にしてしているか

「いつもしている」「時々している」をあわせると全体としては47%が参考にしてしているが、男女別で見ると女性が60.7%と高く、男性はその半数に留まっている。国の健康日本21の目標値は男性が30%、女性が55%となっており今回の調査は40歳以上としているため単純比較は出来ないが、参考にしてしている人が国の目標値よりも高い傾向にある。



*健康日本21 21世紀において日本に住む一人ひとりの健康を実現するための新しい考え方による国民健康づくり運動

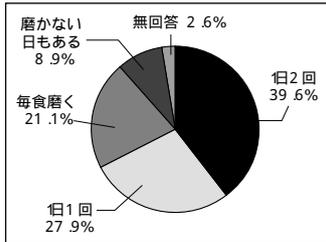
食生活改善意欲



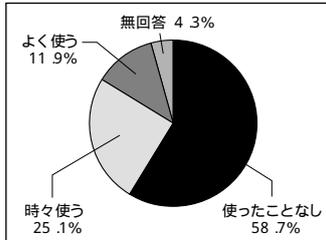
食生活をよりよくするために既に取り組んでいる人が36.1%で、今すぐ取り組みたいという人と合わせると6割の方が食生活改善意欲がある。

多様な健康情報の影響からか食生活を改善しようと考えている人が多い。21世紀型の食生活になり今までの受身の姿勢(マスコミ等からの一方的な情報)で振り回されるのではなく、これからは自ら選択して必要な情報を求めていく時代になるため自ら選択できる力を養う必要がある。

食後の歯磨き

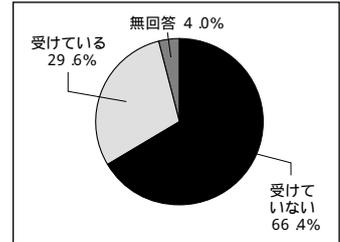


歯間ブラシ又はデンタルフロスを使用しているか



歯の健康については毎食歯磨きしている人は21.1%と全体の5分の1に留まり、歯間ブラシやデンタルフロスを併用しての歯磨きを行っている人は37%いた。

歯科検診を受けているか



定期的に歯石除去や歯面清掃などの歯科検診を受けていない人は7割弱いる。8020(ハチマルニイマル 80歳で20本以上の歯を有する)の実現のためには、定期的な歯科検診の受診が重要である。

近日配布する歯科マップを参考に主治医を見つけましょう。

次号は身体活動・運動について掲載します。

万一のリスクに備え

学生の方は申請を

日本国内に住むすべての人は、20歳になったときから国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられています。しかし、学生については、申請によって在学中の保険料納付を猶予する「学生納付特例制度」が設けられています。



国民年金の保険料が未納となっていると、万一、病気やケガで重い障害が残ったときに障害基礎年金が受け取れないことがあります。学生納付特例が承認された期間は障害年金の受給資格要件に含まれません。学生であって保険料の納付が困難な場合は、必ず学生納付特例を申請してください。

ただし、学生納付特例の承認を受けた期間は、将来の老齢基礎年金の年金額の計算には含まれません。将来の年金額を減らさないために、承認を受けてから10年間のうちに保険料を納付（追納）することができるとなる仕組みになっています。（承認を受けた年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に一定の加算額が加わります。）

学生の皆さん、学生納付特例制度をご存知ですか？

ほとんどの学生が

納付特例の対象に

対象となるのは、大学、短期大学、大学院、高等学校、専修学校などのほか、各種学校（一年以上の就学課程に限る）に在学する20歳以上の学生です。

また、夜間・定時制・通信課程も含まれるので、ほとんどの学生の方が対象となります。

申請は、住民票を登録している市区役所・町村役場の国民年金担当窓口に提出してください。

申請の際には基礎年金番号が確認できる書類（年金手帳など）と学生証（または在学証明書）が必要となります。

なお、前年の所得が一定額以上の場合は、申請が承認されない場合があります。

また、前年の所得を確認する必要があります。

申請書の入手方法などのご照会は、町役場総合窓口課、又は大月社会保険事務所（0554-223811）へお問い合わせ下さい。

社会保険庁ホームページ

<http://www.sia.go.jp/>



富士河口湖町木造住宅耐震診断についてのお知らせ

町では、木造住宅の耐震診断補助事業を実施しております。住宅の耐震診断をすることで、住宅の安全性を再確認するとともに、地震に対する意識を高めていただき、安全で暮らしやすいまちづくりを進めていきたいと考えています。

1 調査対象住宅

以下の要件をすべて備えたものに限りです。

- 1) 昭和56年5月31日以前に着工された住宅。
昭和56年6月1日以降増築を行った場合も可能です。
- 2) 木造在来工法で建築された住宅。
- 3) 2階建て以下の住宅。
- 4) 長屋及び共同住宅以外の個人所有の住宅
- 5) 併用住宅の場合は、述べ床面積の過半が住宅として使用されている住宅。

以上の条件を満たしても規模・仕様等で実施できない住宅もありますので、申込み時にご確認下さい。

2 診断費用

診断費用は、町が国、県の補助金を活用しながら負担します。

（特別な事由が生じた場合申請者に負担していただく場合がありますのでご注意ください。）

3 申込み締切り

平成19年11月30日（ただし、制限数に達した場合は事前に締め切りの場合があります。）

4 診断者

山梨県木造住宅耐震診断マニュアル講習会の受講修了者

5 問合せ先

町役場 都市整備課 都市計画係 72-1976



健康プラザ・タラソ棟『河口湖タラソ』の健康増進効果について

－「ボランティアモニター試験」の結果と考察－

2月1日から3月7日にかけて、町では、成人以上の町民の方々を対象にボランティアモニターを募集し、健康プラザ・タラソ棟『河口湖タラソ』の健康増進効果検証試験を行いました。モニターの方々には、「濃縮10倍海水」、「2倍海水」、「塩・溶岩浴」を体験していただき、その効果の検証を目的に「ケースカード」と「アンケート」への記入をお願いしました。測定は、血圧、脈拍、腕皮膚水分量について実施し、タラソ施設の利用前・利用後の数値を測定機器で測定しました。以下はその概要です。



1. 被験者(ボランティアモニター)

- ・94名の成人の皆さんが参加しました。平均年齢は、男性59.9歳、女性55.8歳。
- ・被験者の62.7%は何らかの既往症があり、『河口湖タラソ』の効果検証にとっては適切な対象でした。

2 血圧と脈拍に対する作用(効果)

- ・血圧と脈拍に対する作用として、顕著なプラスの効果が確認されました。

血 圧

- ・まず、「低血圧症状」の人(最高血圧100mmHg以下、最低血圧60mmHg以下)では、健康的な「血圧の上昇」が観察されました。
- ・また、「高血圧症状」の人(最高血圧150mmHg以上、最低血圧90mmHg以上)では、健康的な「血圧の低下」が観察されました。
- ・一方、「正常血圧」の人では、血圧の変動は観察されませんでした。
- ・『河口湖タラソ』の体験効果として、「低血圧」と「高血圧」の方々の血圧が共に正常化される形で作用しました。
- ・薬物治療では、高血圧症状に対しては「降血圧剤」療法、低血圧症状に対しては「昇血圧剤」療法があります。しかし、両方の症状に適切な効果を示す薬物は、現在のところ知られていません。

脈 拍

- ・脈拍数(中央値)が70回/分以下の方では、「脈拍数の増加」が観察されました。
- ・脈拍数(中央値)が96回/分以上の方では、「脈拍数の低下」が観察されました。
- ・血圧に対する作用と同じように、「脈拍数の正常

化作用」が確認できました。

- ・以上のように、『河口湖タラソ』を体験した被験者(モニター)の間では、血圧と脈拍数に「プラスの調整作用」があることが客観的に認められました。
- ・特に「高血圧症状」と「低血圧症状」の双方に作用し、いずれも「血圧の正常化作用」を示している点では、理想的な効果があったと言えます。

3. 皮膚の水分量に対する作用

- ・測定器表示の数値で、「水分量8以下」は水分の不足を示しています。
- ・試験前、「水分量8ポイント以下」の人には、皮膚中(腕)の水分量の増加が観察されました。
- ・被験者全体でも、水分量の調節作用による皮膚状態の改善効果が確認されました。

4. 精神状態に対する効果的作用

- アンケートの中で、もっとも多くの回答があったのが「精神状態への効果的作用」についてでした。
- 「非常に改善」、「かなり改善」の合計が全回答の約9割を占めました。
- 血圧・脈拍数の客観的な測定結果でも著しい改善効果が示されていますが、そのプラスの効果は、被験者の主観からも伺えます。
- 精神的な面の改善効果(リラックス効果など)については、今後、さらなる研究を進めていくことも重要でしょう。

5. 総括

以上のように、この『河口湖タラソ』の健康増進効果については、モニター試験を通じ、主観と客観の両面から、有意義な作用と具体的効果が確認されています。

このような効果を得た「健康プラザ・タラソ棟」を是非、ご利用ください。

時間 午前10時～午後9時 料金 400円 休館日 月曜日

こもも保育所が増築され、広くなりました！

3才未満児の入所増が見込まれるため、平成18年度町づくり交付金事業としてこもも保育所の増築を行いました。3月に完成し、4月より使用を開始しています。

4月1日現在58人の入所ですが、毎月毎月入所予定があり、最終的には80人が入所する見込みです。

増築の概要については次のとおりです。

乳児室2 調乳室1

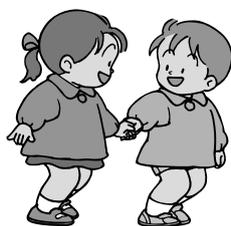
ベッドルーム1

トイレ1 サンルーム1

倉庫1

なお、当町在住の山岸外科医院の山岸松樹先生よりご寄付をいただき、乳児用ベッド、おむつ交換台、ドラム式洗濯乾燥機、冷蔵庫、児童用サークル等たくさんのお品を購入させていただきました。

ありがとうございました。



児童福祉に関するお知らせ

児童福祉週間

5月5日(土)～5月11日(金)までの1週間は「児童福祉週間」です。この機会に、子どもの思いや子どもの夢・将来の希望などについて語り合ったり、スキンシップをさらに深めたりと楽しく親子でふれあいましょ。平成19年度「児童福祉週間」全国公募により選定された標語を紹介いたします。

標語

『見つけよう みんながもっているいいところ』

児童家庭相談

町では、児童家庭相談を実施しています。お子さんのことについての悩み・子育ての心配ごとのある方は、お気軽に相談をご利用ください。

【相談内容】

子どもの育ち(発育・発達)や気になる行動(落着きがない・神経質など)また、子どものしつけや子育ての不安などあらゆる家庭相談に応じます。

さらに、子ども本人やその家族など一般の方からの児童虐待の相談にも応じます。相談にあたっては、秘密を厳守いたします。

【連絡先】

町役場 福祉推進課 児童福祉係
72 6028 内線153
平日8時30分～17時30分

子育て応援訪問事業

(子育てに関する情報提供や児童虐待を予防するための事業です。)

【事業概要】

すべての乳児がいる家庭を訪問し、(新生児訪問未実施の家庭が対象になります)子育てに関する情報提供や必要な家庭については、子育て支援を提供することを目的としています。

【対象家庭】

平成19年4月生まれ以降のお子さんとその母親が対象になります。ただし、新生児訪問未実施の家庭が対象です。

【訪問時期】

生後1～3か月までの期間。

【訪問者】

民生児童委員及び保健師。

【お知らせ】

出生届けの際、お知らせします。

お問い合わせ

町役場福祉推進課児童福祉係
72 6028

