



## 河口湖船津少年野球団、 県を代表して関東大会へ



6月に行われました、第27回全日本学童軟式野球大会(マクドナルドトーナメント)・山梨県予選兼第30回関東学童軟式野球大会において、河口湖船津少年野球団は、惜しくも決勝進出はなりませんでしたが、3位決定戦で勝利し3位入賞しました。

この結果、河口湖船津少年野球団は、山梨県の代表として、8月24・25・26日に東京で行われる関東大会に出場することになりました。関東大会での健闘を期待しましょう！

## ドラム缶風呂に挑戦！ 南台育成会でユークな試み

船津地区の南台育成会では、去る7月21・22日、公民館キャンプを行いました。21日の午前からは22日のお昼まで、流しそうめんやスイカ割り、レクリエーション、花火大会、勉強時間、作品作りにパーベキューと盛り沢山の行事を行いました。子どもたちの参加者は保育園児から中学2年生まで総勢68名だったそうです。南台育成会では、毎年この公民館キャンプを行っていたそうですが、お風呂のない公民館で少し



も子どもたちに汗を流させたいということで、今回のドラム缶風呂を思いついたそうです。3つのドラム缶に1人5分ずつかつた子どもたちは、この初体験のドラム缶風呂に大変喜んでくれたそうです。

## おやじクラブ奮闘中 西浜小中学校校庭の 芝生化をめざす

今年4月より西浜小中学校の校庭を芝生化しようとする有志が集まり、おやじクラブ(仮称)を結成しました。校庭の芝生化には、学校、PTA、町教育委員会、地域等に理解してもらい、有志の時間の空いているときに活動しています。



7月22日(日)には、児童生徒の夏休みを利用して、校庭のトラック内に種蒔きし、約10名が2時間ほどの作業を行いました。

芝生は維持管理が大変というイメージがありますが、低料金、軽作業を目標で活動しており、雑草も芝の一部という考えで進めています。

子供たちが芝生の校庭で怪我を気にせず、元気いっぱい遊ぶことを夢見て毎日奮闘中です。随時会員募集をしていますので、お気軽に参加してください。

## 安協船津支部の皆さんが カーブミラー点検

富士吉田交通安全協会船津支部では、町内船津地区全域に設置してある、カーブミラー200箇所の点検・清掃を6月27日、安協役員全員で行いました。

交通安全の一環とし、ドライバーの方々には主道に出る際にはカーブミラーでの確認をし、安全運転の徹底をしましょう。

子ども・高齢者の交通事故防止、シートベルトの着用を徹底し、地域ぐるみで交通事故をなくしましょう。



## 北麓ドッジキッズが 清掃活動を実施

全国大会等で数々の戦績をあげているスポーツ少年団ドッジボールチーム「北麓ドッジキッズ北麓ファイターズ」が6月10日の早朝よりハーブフェスティバル開催間近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。清掃にはチームの児童・父兄約80名が参加し、集めたごみは各々が家に持ち帰りました。



## 義援金協力のお知らせ

### 平成19年新潟県中越沖地震義援金

#### 共同募金会

義援金の振込み窓口

郵便局 口座番号 00580123

口座名義 社会福祉法人新潟県共同募金会

現金書留の送金先

宛名 〒9500994

新潟市中央区上所222

新潟ユニゾンプラザ3階

社会福祉法人 新潟県共同募金会

(宛名のところに「救助用」と記入)

受付期間 8月17日(金)まで

#### 日本赤十字社

義援金の振込み窓口

郵便局 口座番号 004803777

口座名義 日本赤十字社山梨県支部

山梨中央銀行下飯田支店

口座番号(普)80179

口座名義 日本赤十字社山梨県支部

甲府信用金庫本店

口座番号(普)0448543

口座名義 日本赤十字社山梨県支部

受付期間 平成20年1月16日(水)まで

振込み手数料は無料になります

すが、通信欄に「平成19年新潟

県中越沖地震義援金」と記入し

て下さい。



## 熊本県大雨災害義援金

#### 共同募金会

義援金の振込み窓口

郵便局 口座番号 0193022300

口座名義 社会福祉法人熊本県共同募金会

現金書留の送金先

宛名 〒860082 熊本市南千反畑町37

県総合福祉センター内

社会福祉法人 熊本県共同募金会

(宛名のところに「救助用」と記入)

受付期間 8月10日(金)まで

#### 日本赤十字社

義援金の振込み窓口

郵便局 口座番号 004803777

口座名義 日本赤十字社山梨県支部

山梨中央銀行下飯田支店

口座番号(普)80179

口座名義 日本赤十字社山梨県支部

甲府信用金庫本店

口座番号(普)0448543

口座名義 日本赤十字社山梨県支部

受付期間 平成20年1月16日(水)まで

振込み手数料は無料になりますが、通信欄に

「熊本県大雨災害」と記入して下さい。

## 6月議会で議論されました

### 「七福神」問題について

6月議会で議論されました。「七福神」問題について、町民の方々からもいろんな意見などが町に寄せられました。これらの意見など踏まえて、こ

の問題についての町として経過と考えをしめさせていただきます。

今回6月、町議会定例議会最終日において、平成19年度町一般会計補正予算(第2号)のうち、七福神関係予算18500千円が修正動議により否決され、その後、町から議会へ再議の要請をして臨時議会が開会され、審議の結果、七福神関係予算を含め、原案である補正予算すべてが議決されたところであります。

このことを受け、町民の皆さまから様々な意見を受け賜っております。申すまでもなく、本町の主要産業は観光にあります。今、国・県をあげて観光立国、観光立県が最重要政策であることは周知のことと申します。

そこで、町の基幹産業である観光を持続し、地域との競争に生き抜き、安定した町土作りをすることは、町の最重要課題であり、しいては町民福祉への還元でもあると考えております。

このように、本町の観光は、町にとっても、町民にとっても大きなウエイトを示しています。

以上のような考え方に沿って、町は黄金の七福神を町の観光に寄与すべく、観光モニュメントとして、今議会に提案したものであります。その結果として、いろいろのご意見をいただきながら、今回の議会での結果になったところでありまして、ご理解いただきますよう、ここに示させていただきます。

なお、七福神の設置場所などについては、観光団体や振興協議会など、広く多くの皆さん方の意見をお聞きしております。また、寄贈者とも協議しながら、実行委員会を立ち上げ具体化を進めています。

平成19年6月25日(月)～8月31日(金)

# シートベルト着用 ステップアップ運動 実施中

6月末に町役場前道路においてシートベルト着用率調査を実施しました。結果は次のとおりです。

運転席	87.9%	(県平均着用率91.2%)
助手席	85.8%	(県平均着用率81.8%)

県内28市町村における町の着用率は、運転席で21位(ワースト8位)と、県内市町村で比較しても大変低い着用率です。

## 自動車乗車中における死者のシートベルト着用状況 (資料:山梨県警察本部)

	年間死者数	自動車乗車中の死者数	着用者数	着用率	非着用者数	シートベルトをしていれば助かったと思われる人	救命率
H17	64人	30人	15人	50.0%	15人	9人	60.0%
H18	61人	23人	9人	39.1%	13人	7人	53.8%

(シートベルト着用の不明なものが、H18に1人計上されています。)

上の表からも、シートベルト着用の大切さがわかります。交通事故は、いつどのような形で起こるかわかりません。万が一のために自分の身を守りましょう。

この運動を通じてシートベルト着用の徹底を図るため、県・警察・町・交通安全団体が一体となり、広報・啓発活動、指導取締り、着用率調査を組み合わせ、シートベルト・チャイルドシートの着用徹底を呼びかけていきます。

車に乗る際には、後部座席を含めたすべての座席でシートベルトを着用しましょう。



## 家庭を守る防災対策 Part7 [震災から3日間を生き延びるために]

被害を受けた時点で電気・水道などのライフラインがストップされてしまいます。つい先ほどまで当たり前のように生活していたことが一変し、不便そのものの生活が始まるのです。電気がつかない、蛇口をひねっても水が出ない、救援物資が届かない...そのような生活を皆さんは想像出来ますか？

震災を受けてからライフラインが復旧するまで、また救援物資が届くまでには、ある程度時間がかかります。最低3日間を想定して、その間は自力で持ちこたえるしかないので。

ご自分のご家庭を想像して、震災から3日間をどう生き延びるか考えてみて下さい。そして、早速実行してみましょう。

### 非常食の用意

少し前の非常食と言えば乾パンでしたが、今は水やお湯を入れるだけでご飯になるアルファ米や水でやわらかくなるお餅など多様なものが出ています。おなじみのインスタント麺やレトルト食品も手軽に用意できるものです。ただ、これはお湯がないと食べられないので、卓上コンロやガスボンベの準備も忘れないようにしましょう。缶詰タイプも代表的なものです。パッカタイプが便利ですが、そうでないタイプのものには缶切りも用意します。

また、甘いものを用意しておくで体力が落ちてきた時など役に立ちます。特にチョコレートはカロリーが高く体力を維持するのに便利なものです。チョコ以外にも非常食のなかに自分の好物を入れておくと、精神的にも少し心がほっとするものだと思うので用意してみたらいかがでしょう。



### 水の大切さ

飲料水、調理、洗濯、入浴、洗面、トイレなど、水は私たちの生命や生活に欠かすことができません。地震で水道管が破裂すれば水は確保できなくなります。ペットボトルや缶入りの水を備えておいたり、きれいに洗浄・消毒したポリタンクに水を入れ、黒い布をかぶせて冷暗所に保管したりして水を確保しましょう。その際空気に触れると腐敗しやすいので、静かに水をそそぎあふれさせてからふたをすること、また保存日を記入し、定期的に入れ替えをすること、煮沸してから飲料することに気をつけましょう。



非常食や水は、家族で数日間分備えておける非常食セットもあります。いずれにしても、賞味期限があるものなので定期的に点検をして、入れ替えをしましょう。

今回は、災害時に用意してあると役に立つものや用具など非常持出品を紹介します。

管理課 防災係 TEL 72-6013

# 夏の交通事故防止県民運動

平成19年7月21日(土)~8月20日(月)

児童や生徒の夏休みと夏の行楽シーズンが重なり、交通事故の多発が予想されます。正しい交通ルールと交通マナーを習慣づけ、交通事故を防ぎましょう。

## [運動の重点目標]

- 1 高齢者と子どもの交通事故防止
- 2 飲酒運転等悪質・危険な運転の追放
- 3 後部座席を含むシートベルトの着用とチャイルドシートの正しい使用の徹底
- 4 運転中の携帯電話等使用等禁止の徹底
- 5 自転車の安全利用の推進



死亡事故が多発しています



町では、4月から相次いで3件もの死亡事故が発生しています。(7月19日現在)

富士吉田警察署管内においても、富士河口湖町のみ死亡事故が発生しており、これから夏休みや観光シーズンに入ることから、車の増加に伴い、交通事故の多発が心配され、大変深刻な状況にあります。

この事態を受け、町役場前に『警報 死亡事故多発』のぼり旗を掲出し、来庁者や通行車両等に啓発をしています。また、防災無線やホームページ、CATV放送などを通じて、皆さんに「交通安全」を呼びかけていきます。

皆さん1人ひとりが、交通安全に心がけ交通事故のない町づくりにご協力下さい。

## 車・自転車を運転する方

交差点では必ず安全を確かめ、お互いゆずりあいの心で運転しましょう。

後部座席を含むすべての座席でシートベルト、チャイルドシートを着用しましょう。(車)

運転中の携帯電話の使用は、危険なのでやめましょう。

飲酒運転は絶対にやめましょう。

スピードの出すぎには十分注意しましょう。

二人乗りや、無灯火、傘差し運転など危険な運転はやめましょう。(自転車)



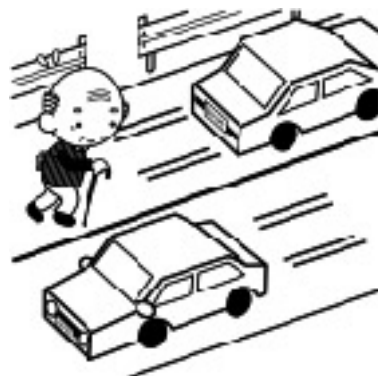
## 歩行者の方

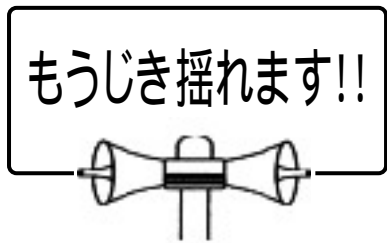
無理な道路横断は絶対にやめ、少し遠回りでも横断歩道がある場合はそこを渡りましょう。

薄暗い夕方や夜間の外出には、明るい色の服装や反射材を身につけましょう。



悲惨な交通事故を起こさないように  
お互い気をつけましょう!





# 「緊急地震速報」

## 有効に活用しよう!

『緊急地震速報』は、情報が出てから強い揺れが来るまでに、数秒から数十秒くらい短い時間しかありません。たとえわずかな時間であっても、大きく揺れる前にそのことを知って、事前に身構えることが出来れば、自分を守ることが出来るかもしれません。ですから、日頃からこの『緊急地震速報』があった際の正しい行動を頭に入れておく必要があります。

速報に驚き、ただ右往左往したりあわててとび出したりすると、かえって大けがをするようなことになります。速報の仕組みや特徴を十分理解し、いつでも正しく判断し行動が出来るようにして下さい。

### おさらい～緊急地震速報の仕組み

気象庁から提供される緊急地震速報は、本年10月1日から一般住民向けに行なわれる予定です。

先月号でお伝えしたように『緊急地震速報』は震源に近い観測点で地震を検知し、直ちに震源や地震の規模(マグニチュード)、各地の震度などを推定し、大きな揺れが迫っていることをお知らせする情報です。

ただし、震源に近い地域では『緊急地震速報』が間に合わないこと、また、早急な速報を重視することから、震度に誤差が生じる場合があるなどの技術的な限界があります。

### どう行動するか

緊急地震速報を見聞きしてから、これからの行動をどうするかを考えることはほぼ不可能でしょう。緊急地震速報が出て地震が発生する間のわずかな時間にすべきことは、「まず身の安全を確保する」ことです。場面ごとの適切な避難行動は次のとおりです。



広報早河湖

#### 家庭では...

頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。  
あわてて外へとび出さない。

#### お店では...

係員の指示に従う。  
その場で頭を保護し、揺れに備えて身構える。  
あわてて出口や階段に走り出さない。

#### 街では...

ブロック塀や自動販売機の転倒に注意する。  
ビルの壁や看板、割れたガラスの落下に備え、  
ビルのそばから離れる。

#### 山やがけ付近では...

落石やがけ崩れに注意する。

#### 鉄道・バスでは...

つり革、手すりなどにしっかりつかまる。

#### エレベーターでは...

最寄りの階で停止させ、速やかにエレベーターから降りる。

#### 自動車運転中では...

後続車の追突を防ぐため、あわてて急ブレーキをかけない。  
ハザードランプを点灯し、ゆるやかにスピードを落とす。  
できるだけ安全に道路状況を確認しながら左側に停止させる。



速報が運用されても、それに対する地震への備えができていなければ身を守ることが出来ません。緊急地震速報を有効に活用すべく、速報の十分な理解とそれに対する切な避難行動の熟知や、平常時における建物の耐震補強や家具の固定などの地震対策をしておくことが、何よりも大切です。

# 年金時効特例法について



## 1、法律の概要

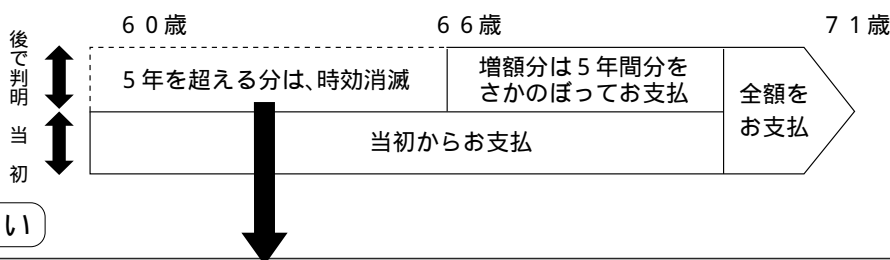
「厚生年金保険法の保険給付及び国民年金の給付に係る時効の特例等に関する法律」  
(年金時効特例法)の概要について

### 今までの取扱い

年金記録が訂正された結果、年金が増額された場合でも、時効消滅により直近の5年間分の年金に限ってお支払いしていました。

〔具体例〕

60歳から年金を受給していた方で、71歳で追加すべき年金記録が見つかった場合



### 今後の取扱い

「年金時効特例法」の成立により、時効消滅により受け取ることができなかった分も全期間さかのぼってお支払いいたします。

## 2、対象となる方

既に年金記録が訂正されている方

(1) 年金記録の訂正により年金が増えたが、従来、過去の増額分は時効消滅により直近の5年間分の年金に限ってお支払いしていた方

〔老齢・障害・遺族年金の時効消滅分が全期間さかのぼって支払われます〕

(2) 年金記録の訂正により年金の受給資格が確認され、新たに年金をお支払いすることとなったが、従来、過去の分は時効消滅により直近の5年分の年金に限ってお支払いしていた方。

〔老齢・障害・遺族年金の時効消滅分が全期間さかのぼって支払われます〕

(3) (1)や(2)に該当する方が、亡くなられている場合には、そのご遺族の方〔未支給年金の時効消滅分が支払われます〕

ご遺族の範囲は、お亡くなりになった当時、その方と生計を同じくされていた方に限り、配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹の順となります。

今後、年金記録が訂正されている方

(4) 今後、年金記録が訂正された結果、従来であれば、上記(1)~(3)と同じように、過去の分は直近5年間分の年金に限ってお支払いすることとなる方

〔増額された老齢・障害・遺族年金や未支給年金が支払われます〕

## 3、必要な手続

今後、年金記録が訂正される方

記録の訂正の手続以外に特別の手続は必要ありません。

年金記録の訂正に合わせて自動的に手続を行い、5年を経過した分の年金額もお支払いします。

既に、年金を受給開始後に年金記録が訂正されている受給者の方

・できる限り簡単に手続をしていただけるよう、あらかじめ必要な記載事項を印字した用紙を順次発送いたします。(平成19年9月~)

・今すぐに手続をしていただくこともできます。その場合には、大月社会保険事務所に、必要な書類をご提出(または郵送)していただきますようお願いいたします。

郵送で手続される際に必要となる用紙は、下記のお問い合わせ先からお取り寄せいただくか、社会保険庁ホームページからプリントアウトしていただきますようお願いいたします。

お手続きからお支払いまでの期間は、2~3ヶ月程度です。

お支払の前に、審査結果・振込等のお知らせをいたします。

## 4、お問合せ先

手続方法など、詳細は、下記までお問い合わせください。

なお、社会保険庁ホームページ(<http://www.sia.go.jp/>)でも詳しい制度内容をご案内しております。

窓口(お問い合わせ及び手続の窓口) 大月社会保険事務所 (TEL 0554-22-3811)  
年金ダイヤル (TEL 0570-05-1165)

# やまなし申請・予約ポータルサイト 「やまなしくらしねっと」電子申請サービスのご案内



インターネットを利用して、富士河口湖町および県内市町村や山梨県への申請と届出、山梨県内の公共施設の空き状況の確認や予約を行えるサービスです。現在ご利用いただける手続きをご案内します。(なお、電子申請サービスの概要のご案内は、先月号(平成19年7月号広報)14ページをご覧ください)

町への手続きは次のものが、ご利用いただけます。(平成19年8月1日現在)

市町村職員採用試験	印鑑登録証明書の交付申請 *
住民票の写し等の交付申請 窓口受取 ] *	印鑑登録廃止申請・印鑑登録証亡失届 *
住民票の写し等の交付申請 代金引換郵便 ] *	戸籍の附票の写し交付請求 窓口受取 ] *
所得 所得課税 証明書交付申請 窓口受取 ] *	戸籍の附票の写し交付請求 代金引換郵便 ] *
所得 所得課税 証明書交付申請 代金引換郵便 ] *	納税証明書交付申請 窓口受取 ] *
固定資産評価 公課 証明書交付申請 窓口受取 ] *	納税証明書交付申請 代金引換郵便 ] *
固定資産評価 公課 証明書交付申請 代金引換郵便 ] *	児童手当等の認定請求 *
児童手当等の額改定認定請求・額改定届 *	児童手当等の現況届 *
国民健康保険被保険者証再交付申請 *	修学中の被保険者の特例申請 *
葬祭費支給申請 *	出産育児一時金支給申請 *
重度心身障害者医療費助成の登録申請 *	重度心身障害者医療費助成の更新申請 *
身体障害者手帳再交付申請(紛失・破損) *	浄化槽技術管理者変更報告 *
浄化槽管理者変更報告 *	国民健康保険食事療養標準負担額減額認定申請 *
限度額適用・標準負担額減額認定申請(国民健康保険高齢受給者証をお持ちの方) *	
限度額適用・標準負担額減額認定申請(老人保健法医療受給者証をお持ちの方) *	
犬の登録事項変更届	犬の死亡届
介護保険住所地特例施設退所通知	介護保険住所地特例施設退所連絡
介護保険住所地特例施設入所連絡	介護保険他市町村住所地特例者連絡
水道使用開始届	下水道使用開始届
水道使用中止届	下水道使用休止届
汚水量申告書	

\*印は電子署名が必要な手続きです。

公共施設の空き状況や山梨県への手続き(37手続き)はホームページをご覧ください。

住民票・印鑑登録証明書などの交付するものがある場合は、受け取りや手数料の支払は役場窓口にお越しただいての扱いとなります。なお、代金引換郵便によりご自宅(住所登録地)へ郵送できる手続きもあります。(代引手数料が別途かかります。)

電子署名が必要な申請を行う場合、個人の方は住民基本台帳カードと公的個人認証サービスの電子証明書、ICカードリーダーが必要になります。



コールセンター問い合わせ: eやまなしサポートセンター 電話番号(ナビダイヤル) 0570-018074

一般電話・公衆電話からは、市内通話料金でご利用いただけます。  
ナビダイヤルがご利用できない場合はこちらをご利用ください。TEL055-268-5145  
受付時間 平日9:00~18:00まで(土曜・日曜・祝祭日・年末年始除く)

町役場への問い合わせ: 企画課情報推進係 電話番号 0555-72-3164



# 写真付き住民基本台帳カードを作りませんか？

運転免許証などと同様に公的証明書として利用できます。

こんなときに便利(公的な証明書としての活用例)

- 郵便貯金・銀行口座の新規開設のとき
- 携帯電話・クレジットカード等の契約のとき
- 利子・配当・償還金の受け取りのとき
- 簡易生命保険の加入、保険金の受け取りのとき
- 書留郵便等の受け取りのとき
- 戸籍の届出のとき

- パスポートの発行のとき
- 献血をするとき
- ゴルフ場利用税の非課税の証明のとき
- 身障者などの小額預金利子所得非課税の申請のとき
- 行政機関の個人情報開示請求のとき

写真付き住基カードは「金融機関等による顧客等の本人確認等および預金口座等の不正な利用の防止に関する法律」等で本人確認書類とされるなど、この他にもさまざまな場面で活用できます。また、住基カードに公的個人認証サービスの電子証明書を記録することにより、インターネットを通じて行政手続きの電子申請をすることもできます。

## 申請手続き

住基カードはお住まいの市区町村でつくれます。

住民基本台帳カード交付申請書(役場窓口に備えています)

写真1枚(6ヶ月以内に撮影した無帽、正面、無背景の写真 縦4.5cm×横3.5cm)

運転免許証、パスポートなどの官公署が発行した写真付きの証明書(ご持参いただけない場合は、郵便による本人照会を行い、照会書および町長が適当と認める書類を再度窓口にお持ちいただきます。)

住基カードの交付まで1週間ほどお時間をいただいております。

手数料 500円

問い合わせ: 総合窓口課 電話番号 0555-72-1114

広報草子河湖

# 公的個人認証サービスのご案内

電子申請に必要な“IT時代の証明書”

9 今後、様々な行政手続きがインターネットを通じてできるようになります。この際、利用者の方が安心してインターネットを通じた行政手続きを行うためには、他人によるなりすまし申請が行われていないことや、利用者からインターネットを通じて送信される電子データが途中で改ざんされていないことを行政機関が確認する機能が必要になります。公的個人認証サービスとは、利用者の方が使用する電子証明書を交付し、他人によるなりすまし申請や通信途中での改ざんなどを防ぐための機能を、全国どこに住んでいる人に対しても、安い費用で提供するものです。



総合窓口課で住民基本台帳カードの交付を受けてください。手数料500円(電子証明書は住民基本台帳カードに格納されます。)

電子申請などに使用するインターネットに接続されたパソコンと、パソコンで電子証明書を利用するために必要となるICカードリーダーダライタの準備が必要です。

総合窓口課窓口で電子証明書の発行を受けてください。 手数料500円

ご使用になるパソコンにICカードリーダーダライタを接続し、利用者クライアントソフトをインストールしてください。

ご利用になる行政手続きの手順に従って、オンラインによる行政手続きのソフトウェアの準備(ダウンロード・インストールなど)を行ってください。(手順などはご利用になる行政手続きにより異なります。)

問い合わせ: 総合窓口課 電話番号 0555-72-1114







# 健康のまちづくりに関するアンケート調査4ー

5月号から掲載してきましたアンケートの調査結果ですが、今月は糖尿病・循環器病・がんについてお知らせします。

今や日本人の3人に1人が命を落とすという死因の筆頭のがんや生活習慣病の代表格ともいえる糖尿病や循環器病の有病者は年々増加しています。アンケート結果からも現在治療中（内服している、定期的に通院している）の病気の上位は高血圧、腰痛・膝痛、高コレステロール血症、糖尿病でした。中でも高血圧、高コレステロール血症、糖尿病は生活習慣病と呼ばれています。

生活習慣病とは毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。アンケートの食生活、運動、休養、喫煙、飲酒についての生活習慣を見てみると、「食事量や内容に気をつけていない」と回答した方は22.3%、運動を「日常生活で意識的に行っていない」と回答した方は37.3%となっています。休養では「睡眠が十分にとれていない」と回答した方は25%、また嗜好品のアルコールやたばこについては、「毎日飲酒する」が20%、「喫煙する」が21.3%という現状でした。

また生活習慣によって生活習慣病が予防できると思うかを尋ねたところ、9割以上の方が予防できると回答しています。しかし、生活習慣の現状はよいとは言えません。分かっているにもかかわらず出来ないというのが現実ですね。

生活習慣病は自覚症状のないうちに進行し、それぞれの病気が重なることで動脈硬化を進行させ、脳梗塞・心筋梗塞などの循環器病のリスクが重大してしまいます。早い段階から病気の芽をつみ取ることが必要です。もう一度自分の生活を振り返ってみませんか。

## まずここから始めよう!!

- ・年に一度は生活習慣病健診または人間ドックを受診しよう。女性は婦人科検診もね。
- ・運動の習慣化が望ましいですが、したくても出来ない人はせめて食事に気をつけよう。
- ・お酒は週に1度は休肝日をつくり節酒を心がけよう。
- ・たばこは禁煙する努力を。そして副流煙は喫煙しない人に健康被害を与えていることをもう一度考えてみよう。

生活習慣病に関しては厚生労働省ホームページにも詳しく載っていますので、参考にして下さい。

アドレス <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/index.html>



現在町ではすべての町民が健やかに心豊かに生活でき、元気あふれる町とするための基本理念を定めた健康のまちづくり基本計画策定作業を進めています。

今後町広報、ホームページ等で詳細についてはお知らせしますが、自分にあった健康づくりを見つけ、実践していくことを町全体で推進します。

健康増進課 (TEL72-6037)

