



阿波

あすに向かって
人の花咲くやすらぎ空間
阿波市

URL <http://www.city.awa.lg.jp>
E-mail info@city.awa.lg.jp



2007

12

No.31

CONTENTS

国文祭	2～3
八幡小学校紹介	4
あわキッズ	5
阿波市のニュース	6～7
人事行政	8～9
各種お知らせ	10～20
阿波市以外のニュース	21
地域包括支援センター	22
図書館カレンダー	23
健康だより	24～25
広報クイズ・編集室	26

吉野中学校・消防署・消防団・防災航空隊 防災合同訓練



晴天のもとでのオープニングセレモニー



勇壮な獅子舞



大盛況のたらいうどん



ほっと一息



満開の菊

賑やかに開催されました

第22回 国民文化祭

とくしま 2007

10月27日(土)～
11月4日(日)

阿波の国文化ふれあう ゆめ・ひと・みらい

おどる国文祭

十一月三日・四日、一年間以上の準備期間を経て、国文祭が開催されました。徳島県下、全ての市町村で開催されたこの大きなイベントでの、阿波市の担当は「手作り文化」。県内外から、見事な作品が集まり、会場の土成農業センター・センターをあふれんばかりに埋め尽くしました。会場前では勇壮な獅子舞が舞われ、菊の香がただよみます。たらいうどんは順番待ち、農産物は飛ぶように売れ、体験コーナーはどこも大人気。ほっと一息のお抹茶は、かわいい振袖姿で運ばれ、なお美味、甘露。

**美馬市で開催された
「能楽の祭典」に
林小学生が参加しました。**

3人は、全国から集まった参加者の前で本格的な狂言を披露し、大絶賛を浴びました。



三橋雅子さん(5年)三橋望未さん(4年)三橋由佳さん(6年)



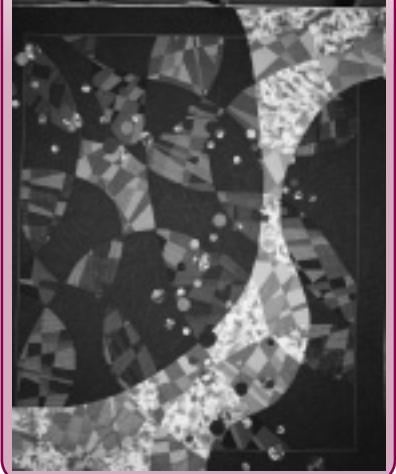
ニットの貴公子 広瀬光治さん



ゆび編みの実演では参加者ひとりひとりに丁寧な指導をしてくださいました。



**県知事賞受賞
田村さんとキルト作品**



締めはやっぱり阿波踊り!! ヤットサー♪

藍染やしじら織りの生地をベースにしたファッションショー。モデルやエスコート役は、市内の高校生。



**来年は茨城県で開催です。
無事にフェスティバルリレー終了。**



市文化協会加盟団体による
コーラス

おどる国文祭PR大使による
チェロアンサンブル演奏



学校紹介

八幡小学校

八幡校区は、農業地帯の中に古い商店街や切幡寺、門前町などが散在する歴史のある地域です。学校は地域にあたたかく支えられ、学力向上とともに人権教育や豊かな体験活動など、地道に教育活動を進めています。

校訓

『力いっぱい』

〈めざす子ども像〉

- やさしい子
- わかるまで考える子
- たくましい子

自然とふれあう（4年生）

穴吹川は、想像以上にきれいでした。水温は24℃とつめたかったけど気持ちよかったです。カワムツ、ジャコの子ども、ヨシノボリなどの生き物を見つけました。きれいな川を大切にしていきたいです。



「子ども見守り隊」の皆さんと（3年生）

老人クラブのおじいちゃん、おばあちゃんを中心にした、子ども見守り隊の皆さんとの対面式が行われました。たくさんの方がわたしたちのことを見守ってくれて、安心して学校に行けます。ありがとうございます。

最高の思い出（牟岐少年自然の家）（5年生）

友だちと協力して作ったいかだでの活動、ろうそくの火の美しさに感動したキャンドルのつどい、そして、漁船に乗って行った大島での一日、とてもいい思い出になりました。

また、いつか行ってみたいな！



八幡校区大運動会（6年生）

天気予報通り、雨もやみ、曇り空の運動会日和となりました。『心をひとつに☆勝利をつかめ！』をスローガンに、全校が紅白に分かれて得点を競いました。みんなが力いっぱい最後まで競技に参加し、満足感あふれる一日でした。

第8回日本拳法少年大会団体戦 2年連続ベスト4

土成道場 柏木光輝君 (土成小5年)
森川陽貴君 (土成小3年)

10月28日(日)大阪・吹田市立武道館で第8回日本拳法少年大会団体戦(31チーム出場)が開催され、阿波市からは柏木光輝君(土成小5年)と森川陽貴君(土成小3年)が出場しました。試合は小学1年生から6年生まで対抗戦で戦い、1分30秒間3本勝負で勝敗を決めます。準決勝・3位決定戦で惜しくも僅差で負けてしまいましたが2年連続ベスト4という成績を収めました。土成道場は阿波市以外の上板町・吉野川市鴨島町からも多くの練習生が通っており、「来年もしぎゅうを勝ち取って、今度こそ絶対優勝をしたい。」と意気込んでいました。



土成道場のメンバー 左から3番目 森川陽貴君・右端 柏木光輝君

防災合同訓練



10月10日に吉野中学校で、消防署・消防団・防災航空隊の合同訓練が開催されました。

家庭科室から出火という想定で、生徒たちは上履きのままグラウンドへ避難し、逃げ遅れた生徒をヘリコプターとはしご車で救助するという、本番さながらの訓練でした。

はしご車で救助される訓練に参加した2年生の猪尾友耶君は、「はしご車の上から見ると想像以上に高く感じ、少し揺れましたが、消防隊の人が一緒だったので安心でした」と語ってくれました。



全日本学校歯科保健優良校表彰

おめでとうございます

一条小学校が

最優秀賞・文部科学大臣賞に輝く

一条小学校の姫田校長先生と出口養護教諭が最優秀賞・文部科学大臣賞受賞の報告に市役所を表彰訪問されました。

一条小学校では長年、歯科医師や保護者と連携し、子ども達の歯や口の健康づくりに取り組んできました。子ども達も自発的に全校集会で予防方法を紹介したり、毎月8日を「いい歯の日」として、鏡を見ながらの歯磨きを呼びかけたりしていました。

その取り組みの結果、むし歯の減少など成果を挙げたことなどが認められ、このたびの受賞となりました。



オレンジリボン・子ども虐待防止キャンペーンを実施しました 「オレンジリボン」は 「子ども虐待防止」の象徴です。

11月の児童虐待防止月間の事業として、3・4日、国民文化祭の会場で、オレンジリボンの意義を広く皆様にご理解いただくため、子育て支援課では阿波市要保護児童対策地域協議会とともに、オレンジリボン・子ども虐待防止キャンペーンを実施しました。

当日は、オレンジリボンをデザインしたアドバルーンを揚げ、国民文化祭のスタッフ・ボランティア全員がオレンジリボンをデザインした缶バッチの着用をして、オレンジリボンの周知をはかり、子ども虐待防止を呼びかけました。オリジナルのキャンペーン用グッズは、チラシ・ハンドタオル・缶バッチで、配布には民生委員児童委員・人権擁護委員各位にご協力いただきました。

また、子育て中の世代に、オレンジリボンと子ども虐待防止をアピールするため、市内の保育所・幼稚園・小学校・中学校を通して保護者にチラシとハンドタオルの配布を行いました。

「オレンジリボンのある風景」フォトコンテスト募集中

締め切り(12月10日)が迫っています。キャンペーンの様子や、ハンドタオル・缶バッチを使っている人などを撮影してお送りください。サイズはキャビネ版(L・L)から六ツ切(ワイド六ツ切可)までです。皆様の力作をお待ちしています。

【問い合わせ先】 阿波市子育て支援課(市場) TEL 0883-36-6813



～阿波市を明るく照らします～

街路灯寄贈

10月22日、阿波市に街路灯23基が寄贈されました。

この街路灯は「よんでんグループふれあい旬間」行事の一環として、四国電力鴨島営業所と脇町営業所から毎年寄贈していただいています。

街路灯は明るく安全な街づくりには欠かせないもので、地域防犯に大いに役立ってくれています。



遊具が設置されました

(財)自治総合センターの平成19年度自治宝くじ一般コミュニティ助成事業により、市場町の青空公園に新しく遊具が設置されました。

この事業は、宝くじの事業収入を財源として住民が自主的に行うコミュニティ活動の促進を図り、地域の連帯感に基づく自治意識を盛り上げることを目指し、コミュニティ活動に直接必要な施設などの整備を図るとともに、宝くじの普及と広報を目的にしています。

(場所：市場町香美字原田)



「Trick or Treat!!」 ～お寺でハロウィーン～

秋の実りの収穫を祝うハロウィーン。アメリカなどでは子どもたちが楽しい扮装をして、「Trick or Treat! (お菓子をくれなきゃイタズラするぞ!）」と言いながら近所を回ります。

この楽しい体験を日本の子ども達にもさせてあげたいと、吉野町の延寿寺とROBERT英会話教室が「お寺でハロウィーン」を開催しました。

魔女や吸血鬼、幽霊やお姫様などに変身した子どもたちは、たくさんのお菓子をもらって楽しい時間を過ごしました。



2 職員の給与の状況

(1) 人件費の状況 (平成18年度普通会計決算)

住民基本台帳人口 (平成18年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	17年度の 人件費率
42,421人	17,836,864千円	474,538千円	3,943,629千円	22.1%	22.8%

※人件費には特別職に支給される給料、報酬などを含みます。

(2) 職員給与費の状況 (平成19年度普通会計予算)

職員数 A	給 与 費				1人あたり 給与費 B/A
	給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
438人	1,828,837千円	208,946千円	750,668千円	2,788,451千円	6,366千円

※給与費は当初予算に計上された額です。

(3) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況

(平成19年4月1日現在)

区 分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
一般行政職	44.1歳	348,600円	393,705円
技能労務職	47.6歳	307,800円	314,770円

※「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、調整手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当の額を合計したものです。

(4) 職員の初任給の状況 (平成19年4月1日現在)

区 分		初 任 給	
		阿 波 市	国
一般行政職	大学卒	170,200円	170,200円
	高校卒	138,400円	138,400円
技能労務職	高校卒	138,400円	—

(5) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況 (平成19年4月1日現在)

区 分		経験年数10年以上 経験年数15年未満	経験年数15年以上 経験年数20年未満	経験年数20年以上 経験年数25年未満
		一般行政職	大学卒 264,800円	322,100円
	高校卒	239,500円	284,000円	325,400円
技能労務職	高校卒	219,800円	237,000円	271,800円

(6) 特別職の報酬等の状況 (平成19年4月1日現在)

区 分	月 額	期末手当
給料	市長 792,000円 (880,000円)	3.3月分
	副市長 633,600円 (704,000円)	
	収入役 594,000円 (660,000円)	
報酬	議長 420,000円	3.3月分
	副議長 370,000円	
	議員 340,000円	

※市長、副市長、収入役の給料については、平成18年4月1日から10%の減額措置を行っています。()内は、減額前の月額です。

(7) 一般行政職の級別職員数の状況 (平成19年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
1 級	主事補及び相当職	19人	6.7%
2 級	主事及び相当職	23人	8.1%
3 級	係長、主任及び相当職	75人	26.3%
4 級	主査及び相当職	19人	6.7%
5 級	課長補佐及び相当職	74人	26.0%
6 級	課長、主幹及び相当職	61人	21.4%
7 級	部長、次長及び相当職	14人	4.9%
計		285人	100%

※阿波市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

※標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

人事行政の運営状況をお知らせします

本市では、人事行政運営における公正性、透明性を高めるため「阿波市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」を定めています。この条例に基づき、平成18年度における市の人事行政の運営状況について、その概要を公表します。

1 職員の任免及び職員数に関する状況

(1) 職員採用の状況

区 分	採用者数	区 分	採用者数
土木技術職	1人	保健師	2人

※採用者数は平成19年4月1日採用者(県との人事交流等職員は除く)

(2) 職員の退職状況 (平成18年4月1日～平成19年3月31日)

定年退職	勸奨退職	その他	合計
4人	9人	1人	14人

(県との人事交流等職員は除く)

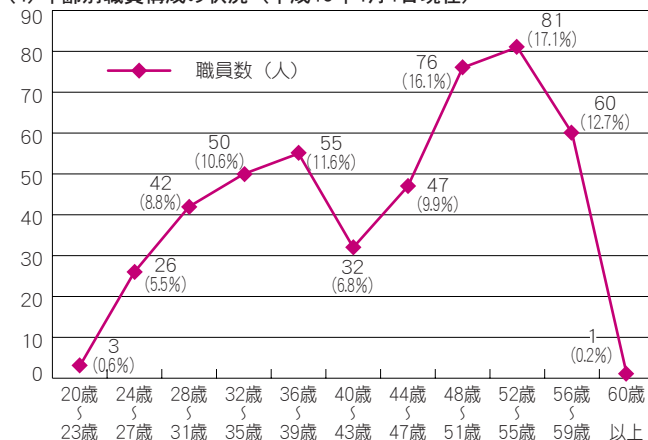
(3) 部門別職員数の状況

(平成19年4月1日現在)

部門	区分	職 員 数		対前年増減数
		平成18年	平成19年	
一般行政部門	議 会	4	4	
	総 務	103	99	△4
	税 務	23	31	8
	民 生	146	137	△9
	衛 生	27	27	
	農林水産	23	23	
	商 工	5	5	
	土 木	25	25	
	小 計	356	351	△5
	特別行政部門	教 育	96	84
小 計		96	84	△12
会計部門等	水 道	11	11	
	その他	22	27	5
	小 計	33	38	5
合 計		485	473	△12

※職員数は一般職に属する職員数(常勤の教育長含む)

(4) 年齢別職員構成の状況 (平成19年4月1日現在)



(5) 定員適正化計画の数値目標

計 画 期 間	数 値 目 標	
	始 期	終 期
平成17年4月1日	平成22年4月1日	一般行政部門目標数値 332人 (削減数37人 削減率10.0%) 特別行政部門目標数値 89人 (削減数10人 削減率10.1%) 公営企業等目標数値 23人 (削減数2人 削減率8.0%)

4 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間等

職員の1週間の勤務時間は40時間で、1日の勤務時間は午前8時30分から午後5時15分までです。

休憩時間 12時15分～13時

(公務の運営上の事情により特別の形態によって勤務する必要のある職員を除く。)

(2) 休暇制度の状況

職員の休暇は、年次有給休暇、病欠休暇、特別休暇及び介護休暇があります。

特別休暇とは、特定の事由に基づいて認められるもので、選挙権の行使、結婚、出産等に伴う休暇等です。

- ・平成18年 年次有給休暇 ※平均取得日数 12.5日
- ・平成18年新たに育児休業を取得した職員 ※取得人数 8人

5 職員の分限及び懲戒処分の状況

(1) 処分者等の状況 (平成18年4月1日～平成19年3月31日)

分限処分		懲戒処分	
処分内容	処分者数(人)	処分内容	処分者数(人)
降任	2	戒告	0
免職	0	減給	1
休職	2	停職	0
降給	0	免職	0

6 職員のサービスの状況

(1) 職員サービスの基準

地方公務員法第30条に「全ての職員は、全体の奉仕者として公共の利益のために勤務し、かつ、職務の遂行に当たっては、全力を挙げてこれに専念しなければならない。」と規定されています。

職員には、命令に従う・秘密を守るなどの義務や信用失墜行為・争議行為の禁止などが課されています。

(2) 職務専念義務免除の状況

職員は、法律又は条例に特別の定めがある場合のほかは、その勤務時間及び職務上の注意力のすべてをその職務執行のために用いなければなりません。(地方公務員法第35条) ただし、「阿波市職員の職務に専念する義務の特例に関する条例」により、研修を受ける場合や厚生に関する計画の実施に参加する場合などに、任命権者の承認を得て職務専念義務を免除されることがあります。

(3) 営利企業等従事制限の状況

職員は、任命権者の許可を受けなければ、営利を目的とする会社等の役員を兼ねたり、報酬を得ていかなる事業若しくは事務にも従事してはならないとされています。(地方公務員法第38条)

7 職員の研修の状況

(1) 高度化、多様化する住民ニーズに的確に対応するため、職員の資質・勤務能率の向上に努めています。

研修実施状況 (平成18年度)

研修区分	受講者数(人)	研修内容
徳島県自治研修センター	72	新人研修、係長研修、課長補佐級研修 課長級研修、法制執務、行政法、プレゼンテーション研修、防災対策研修、財務事務研修、市町村マネジメントの理論と実践研修など
自主研修	954	人権研修、財政、男女共同参画とワークバランス、接遇研修、人事評価システム研修
市町村振興協会等委託研修	20	パソコン研修、法令実務研修、自治体財務研修、災害対策研修
合計	1,046	

8 職員の福祉及び利益の保護の状況

(1) 安全衛生管理体制の状況 (平成18年度)

労働安全衛生法等に基づき、職員の安全や健康の確保並びに快適な職場環境の形成を促進するため阿波市職員安全衛生委員会を設置し、職員の健康管理等について協議するため、委員会を開催した。

(2) 職員の健康診断の実施状況 (平成18年度)

実施事業	定期健康診断	人間ドック
対象職員	人間ドック受診者以外の全職員	希望者

(3) 利益の保護の状況 (平成18年度)

内容	有無
職員の給与、勤務時間その他の勤務条件に関する措置の要求	無
職員に対する不利益な処分についての不服申し立て	無

(4) 共同互助会加入の状況 (平成18年度)

互助会名	加入職員数	財源	
		会員掛金(円)	補助金(円)
徳島県市町村職員互助会	452	5,599,252	5,599,252
徳島県教職員互助組合	36	1,231,401	0

3 職員の手当の状況

(1) 期末手当・勤勉手当

阿波市			国		
1人当たり平均支給額 (平成18年度) 1,724千円			—		
(平成18年度支給割合) 期末手当 勤勉手当 6月期 1.4月分 0.725月分			(平成18年度支給割合) 期末手当 勤勉手当 6月期 1.4月分 0.725月分		
期末手当 勤勉手当 12月期 1.6月分 0.725月分			期末手当 勤勉手当 12月期 1.6月分 0.725月分		
(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置			(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置		

(2) 退職手当 (平成19年4月1日現在)

阿波市			国		
(支給率) 自己都合 勤奨・定年 勤続20年 23.50月分 30.55月分 勤続25年 33.50月分 41.34月分 勤続35年 47.50月分 59.28月分 最高限度額 59.28月分 59.28月分 その他の加算措置 定年前早期退職特例措置(2%~20%加算) 支給方法 徳島県市町村総合事務組合から支給	(支給率) 自己都合 勤奨・定年 勤続20年 23.50月分 30.55月分 勤続25年 33.50月分 41.34月分 勤続35年 47.50月分 59.28月分 最高限度額 59.28月分 59.28月分 その他の加算措置 定年前早期退職特例措置(2%~20%加算)				

(3) 特殊勤務手当

支給実績 (18年度決算)	3,128,102円
支給職員1人当たり平均支給年額 (18年度決算)	37,239円
職員全体に占める手当支給職員の割合 (18年度)	17.8%
手当の種類 (平成19年4月1日現在) 危険、不快、不健康、困難など特殊な勤務をした職員に支給 ・税務徴収従事職員 ・感染症病防疫作業従事職員 ・清掃業務従事職員 ・保育業務従事職員 ・行旅病人及び死亡人取扱事務従事職員 ・老人ホーム勤務職員 ・社会福祉従事職員 ・老人ホーム遺体処理従事職員 ・市営住宅未納滞納整理従事職員	

(4) 時間外勤務手当

支給実績 (平成18年度普通会計決算)	36,310千円
職員1人当たり平均支給年額 (18年度普通会計決算)	83,664円

(5) その他の手当 (平成19年4月1日現在)

手当名	内容及び支給単価	支給実績 (平成18年度決算)	支給職員1人当たり 平均支給年額 (平成18年度決算)
扶養手当	扶養親族のある職員に支給 配偶者13,000円、配偶者以外の親族1人につき6,000円(扶養親族でない配偶者がいる場合1人目6,500円)、特定期間の子1人につき5,000円加算	49,184千円	218,596円
住居手当	持家 2,500円(世帯主) 新築、購入から5年を経過していないもの 借家 ・家賃23,000円以下 家賃-12,000円 ・家賃23,000円以上 (家賃-23,000円)/2+11,000円=支給額(最高27,000円)	14,766千円	87,893円
通勤手当	自動車等を使用し通勤距離が2Km以上のものに支給	21,347千円	52,066円
管理職手当	管理職の職に応じて支給	47,443千円	499,402円

行政 改革

平成18年度

取り組み状況をお知らせします

市では、平成18年3月に策定した「阿波市集中改革プラン」に基づき、持続可能な行政基盤を確立し、最少の経費で最大の効果を挙げることのできる行政運営を推進するため、平成17年度から平成21年度までの5カ年を計画期間とする行財政改革に取り組んでいます。このたび、平成18年度の取り組み状況が市民の代表者等により構成される「阿波市行財政改革推進委員会」の協議を経てまとめられましたので、お知らせします。

平成18年度の取り組み状況と効果

集中改革プランでは、事務事業の見直しをはじめ、定員管理及び給与の適正化や経費の節減合理化、財政の健全化など、プランに掲げる推進項目に基づき、取り組みを実施しました。

実質、計画の初年度となる平成18年度は、歳入に関する取り組みは3項目、効果額に換算すると約3億2,000万円となりました。また、歳出に関する取り組みは26項目、効果額に換算すると約4億7,600万円となり、効果額の合計は約7億9,600万円でした。

なお、平成18年度における効果計画額（7億9,073万円）に対して財政効果の達成率は100.66%となりました。主な取り組み内容と効果は次のとおりです。今後とも市民の皆さんへのサービスの充実や将来にわたる行政基盤づくりに一層の推進を図ってまいります。

平成18年度歳入に関する取り組み	[18目標値]	[実績]									
<p>○自主財源の確保 [課税の見直し] 法人税割の統一を図った。 【効果19百万円】 [税等の徴収対策] 市税等収納率向上対策本部による徴収や、徳島滞納整理機構を活用するなど、市税徴収の更なる向上を図ったが、目標値はわずかに達成できなかった。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・市民税…………… 98.2% ・固定資産税…………… 96.1% ・国民健康保険税… 93.0% ・介護保険料…………… 98.5% ・住宅使用料…………… 77.5% 	<ul style="list-style-type: none"> 98.0% 95.8% 92.6% 98.5% 76.8% 									
	<p>[未利用財産の売り払い等] 未利用財産の処分及び工場誘致を行った。 【効果301百万円】</p>										
平成18年度歳出に関する取り組み											
<p>○簡素で効率的な組織機構の構築</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「企画部」を廃止し、5部から4部体制とした。 ・防災対策課と管財課を統合し、防災対策課とした。 ・まちづくり推進課とプロジェクト推進課を統合し、企画課とした。 ・税務課へ家屋現況調査室を設置した。 <p>○職員定数の適正化</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>平成17年4月1日職員数</td> <td style="text-align: right;">493人</td> </tr> <tr> <td>平成18年3月31日退職者</td> <td style="text-align: right;">-10人</td> </tr> <tr> <td>平成18年4月1日採用者</td> <td style="text-align: right;">0人</td> </tr> <tr> <td>平成19年3月31日退職者</td> <td style="text-align: right;">-14人</td> </tr> <tr> <td>平成19年4月1日採用者</td> <td style="text-align: right;">3人</td> </tr> </table> <p>[18目標値483人] [計472人] 【効果△97百万円】</p> <p>○給与等の削減</p> <ul style="list-style-type: none"> ・三役等特別職の本給10%の削減 ・管理職手当の削減(△14.2~20.0%) ・特殊勤務手当、住居手当の見直し ・時間外手当の縮減 【効果△54百万円】 	平成17年4月1日職員数	493人	平成18年3月31日退職者	-10人	平成18年4月1日採用者	0人	平成19年3月31日退職者	-14人	平成19年4月1日採用者	3人	<p>○民間活力の導入 指定管理者制度の導入を積極的に活用し、利便性の向上と経費の削減を図った。 [指定管理者制度導入状況]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康福祉施設…… 7カ所 ・温泉観光施設…… 5カ所 ・飲料水供給施設… 4カ所 ・集会所…………… 36カ所 ・図書館…………… 4カ所 <p style="text-align: right;">計 56施設 【効果△34百万円】</p> <p>○補助金の整理合理化 【効果△21百万円】</p> <p>○内部管理経費の見直し(需用費等の削減) 【効果△68百万円】</p> <p>○公共工事、事業のコスト縮減 一般競争入札の導入、随意契約の見直し等を行いコストの縮減、適正化を図った。 【効果△32百万円】</p> <p>○投資的経費の見直し 市単独事業の見直しと削減を行った。 【効果△170百万円】</p>
平成17年4月1日職員数	493人										
平成18年3月31日退職者	-10人										
平成18年4月1日採用者	0人										
平成19年3月31日退職者	-14人										
平成19年4月1日採用者	3人										

【問い合わせ先】阿波市総務課(阿波) TEL0883-35-4111

国民年金のお知らせ

国民年金の給付には、3種類の基礎年金があります

	受けられる条件	受けられる額
老齢基礎年金	<p>65歳から一生涯支給の終身年金</p> <p>原則として65歳から受給となります。 希望により60歳から減額された年金の繰上げ支給や、66歳から70歳までの希望する年齢から増額された年金の繰下げ支給を請求できます。</p> <p>一定の保険料を納めていることが必要です</p> <p>国民年金保険料を納めた期間等や厚生年金、共済組合の加入期間を合計して25年間以上あることが必要です。</p>	<p>満額792,100円（平成19年度・年額）</p> <p>※40年間（20歳から60歳までの全額納付の場合）</p> <p>未納・免除の場合は次の式で計算します。</p> $792,100円 \times \frac{\text{保険料納付済月数} + (\text{保険料全額免除月数} \times 1/3) + (\text{保険料}3/4\text{免除月数} \times 1/2) + (\text{保険料}1/2\text{免除月数} \times 2/3) + (\text{保険料}1/4\text{免除月数} \times 5/6)}{\text{加入可能年数} \times 12 \text{ (月)}}$ <p>※昭和16年4月1日以前生まれの方は生年月日により異なります。</p>
障害基礎年金	<p>病気やけがで障害が残ったとき</p> <p>① 国民年金加入中（または加入していた方が日本国内居住の60歳以上65歳未満のとき）に初診日（初めて医師の診断を受けた日）のある病気やけがで、初診日から1年6カ月経過したときまたは、その期間内に症状が固定したときに請求できます。</p> <p>② 20歳になる前に初診日のある病気やけがで障害者になったとき（初診日から1年6カ月後が20歳前のときは、20歳になったとき）に請求できます。</p> <p>次の両方の条件を満たすことが必要です</p> <p>① 障害の等級が国民年金法による1級、2級の障害の状態であること。※身体障害者手帳の障害等級とは異なります。</p> <p>② 初診日の属する月の前々月までの保険料納付期間や免除期間などが、加入すべき期間の3分の2以上であること。（初診日が平成28年4月1日前の場合は、初診日の属する前々月までの直近の1年間の保険料納付または免除が必要です。ただし、初診日において65歳未満であること。）</p> <p>※初診日が、20歳前のときは納付の条件はありません。</p>	<p>1級 990,100円（平成19年度・年額）</p> <p>2級 792,100円（平成19年度・年額）</p> <p>生計を維持された18歳到達年度の末日まで（ただし、障害の状態が1・2級の子は20歳の誕生日の前日まで）の子がいるときは次の額が加算されます。</p> <p>2人目まで 1人につき 227,900円</p> <p>3人目から 1人につき 75,900円</p>
遺族基礎年金	<p>一家の支えにもしものことがあったとき</p> <p>国民年金に加入している方または加入していた方が死亡したときに、その方に生計を維持されていた「子のある妻」または「子」に支給されます。</p> <p>※「子」とは、18歳到達年度の末日まで（ただし、障害の状態が1・2級の子は20歳の誕生日の前日まで）の子をさします。そのため支給されるのは、子が18歳になった後の最初の3月分までです。</p> <p>次の両方の条件を満たすことが必要です。</p> <p>① 請求できる遺族（子のある妻、または子）であること。</p> <p>② 死亡日に属する月の前々月までの保険料納付期間や免除期間などが、加入すべき期間の3分の2以上であること。（死亡日が平成28年4月1日前の場合は、死亡日の属する前々月までの直近の1年間の保険料納付または免除が必要です。ただし死亡日において65歳未満であること。）</p>	<p>妻が受けるとき 1,020,000円 （子1人分の加算額を含む）（平成19年度・年額）</p> <p>子が受けるとき 792,100円 （平成19年度・年額）</p> <p>生計を維持された18歳到達年度の末日まで（ただし、障害の状態が1・2級の子は20歳の誕生日の前日まで）の子がいるときは次の額が加算されます。</p> <p>2人目まで 1人につき 227,900円</p> <p>3人目から 1人につき 75,900円</p>

※このほか、第1号被保険者の独自給付として、付加年金、寡婦年金、死亡一時金、短期在留外国人の脱退一時金などがあります。

【問い合わせ先】阿波市市民課国民年金係（阿波） TEL 0883-35-7800

阿波市国民健康保険 被保険者の健康に関する現状

平成17年9月審査分のレセプト分析

(表1)

年 代	男 性			女 性			全 体	
	被保険者数	生活習慣病 治療者数	割合 (%)	被保険者数	生活習慣病 治療者数	割合 (%)	生活習慣病 治療者数	割合 (%)
30歳未満	1,216	11	0.9	1,171	16	1.4	27	1.1
30歳代	546	40	7.3	493	21	4.3	61	5.9
40歳代	669	104	15.5	453	56	12.4	160	14.3
50歳代	1,336	381	28.5	1,008	341	33.8	722	30.8
60歳代	1,461	783	53.6	1,552	892	57.5	1,675	55.6
70歳以上	2,120	1,760	83.0	2,930	2,544	86.8	4,304	85.2

阿波市国保被保険者14,955人のうち全体で6,949人（46.5%）が生活習慣病（糖尿病等、高血圧症、脂質異常症、脳血管疾患、虚血性心疾患など19疾患）の治療を受けています。

表1より、年齢が高くなるにつれて治療を受けている人の占める割合が増えており、40歳代は30歳代の3倍になっています。また、40歳代で7人に1人、50歳代で4人に1人、60歳代2人に1人、70歳以上では8割以上の方が生活習慣病で治療を受けています。

平成18年度 阿波市国民健康保険被保険者基本健康診査結果

40～74歳の阿波市国保被保険者7,575人のうち平成18年度基本健康診査を受診した人は男性624人、女性958人、計1,582人でした。阿波市国保の「健診受診率は20.8%」で、男性16.5%、女性25.5%という結果になり、阿波市では、男性の方が基本健康診査を受けている人が少ないことがわかります。

メタボリックシンドローム該当者および予備群の状況

(図1)

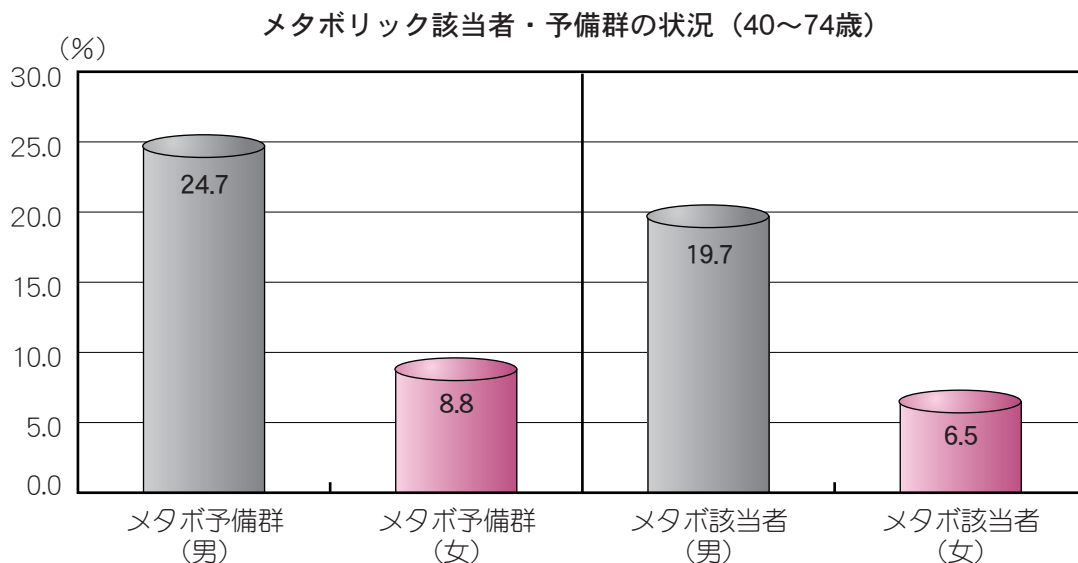


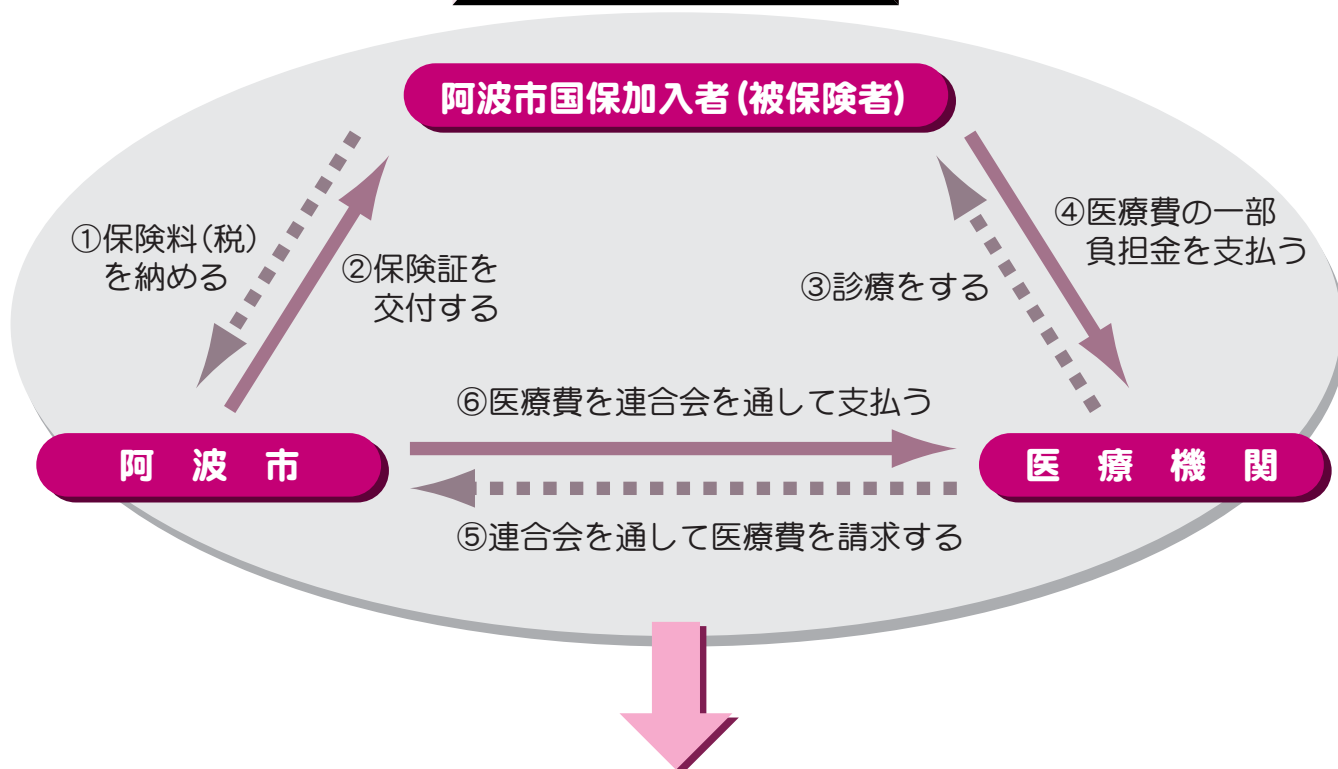
図1より、阿波市国保被保険者40～74歳のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる人（メタボ該当者）の比率は、男性19.7%、女性6.5%、予備群と考えられる者の比率は、男性24.7%、女性12.7%でした。この結果によると、男性は2人に1人が、女性は5人に1人がメタボリックシンドロームが強く疑われる者または予備群であり、女性より男性に多いことがわかります。この現状は、全国で行われた平成17年度国民健康・栄養調査によるメタボリックシンドロームの状況の結果と同様でした。

平成20年4月から「高齢者の医療を確保する法律」が施行され、医療保険者に特定健診・特定保健指導が義務化されます。この法律では保険者ごとに特定健診（現在の基本健康診査にかわるもの）を実施します。また、特定健診の結果を生かし生活習慣病にならないよう支援（特定保健指導）することで、医療費の伸びを抑え、医療保険制度を将来に残していくことを目的としています。

国保と医療費、健診のしくみ

国保のしくみ

(図2)



特定健診はメタボリックシンドロームの概念に基づいて生活習慣病になる前に予防をし、図2の医療機関が診療する、被保険者が医療費の一部負担金の支払(矢印③、④)を増やさないようにして、最終的には保険料(税)(矢印①)の軽減を図り、長く使える「たすけあい」の医療保険制度を国保加入者のみなさんでつくるために実施されます。

※医療保険者は国から示された目標値、1、健診実施率 2、保健指導実施率 3、メタボリック該当者・予備群の減少率で評価されます。まず評価されるのが健診受診率です。

※市町村国保は5年後(平成24年)に健診受診率65%を目指さなければなりません。

来年度同時に実施される後期高齢者医療制度の医療財源となる若年者からの支援金が、この健診受診率で評価され増額・減額となります。

現状のまとめ

- 阿波市国保被保険者は、30～40歳代に生活習慣病で医療にかかっている人が増えている。
- 阿波市国保は基本健診の全体的な受診率が低いうえに、特に40～50歳代の人々の受診率は低い。
- 男性の健診受診者が少なく、メタボリックシンドローム該当者が多い。

*このような現状より、若い方も健診を受けられるような体制と情報提供をしていきますので、今後、特定健診・特定保健指導についての広報等をご覧ください。

【問い合わせ先】 阿波市国保医療課(阿波) TEL 0883-35-7805

阿波市国民健康保険人間ドック受検の申込みについて (お知らせ)

阿波市国民健康保険では、被保険者の皆さんの病気を早期に発見し、健康で元気に過ごしていただくため人間ドックを実施します。受検希望の方は 平成19年12月3日(月) から平成19年12月14日(金) までにこの広報、折込の申込書に必要事項をご記入のうえ、阿波市国保医療課(阿波) また各支所の地域課(市場・土成・吉野)へ、お申込みください。なお、基本検査以外のオプション検査(追加検査 全額個人負担)も併せて受付しますので、申込書オプション欄に○印をご記入ください。(ただし、今年度に阿波市のなんらかの助成を利用して検診等を受けられた方は申込みをご遠慮ください)

受検料は、基本検査料(消費税とオプション検査料を除く)の半額を阿波市国民健康保険が助成します。

1 受検資格

- ① 平成19年4月1日現在で、年齢が満35歳以上75歳未満の者(老人保健該当者は除く)
- ② 申請からさかのぼり1年以上阿波市国民健康保険被保険者である者
- ③ 国民健康保険税を完納している者

2 人間ドックを実施する医療機関と受検時期および受検料

- ① 徳島県農村健康管理センター〔阿波病院 西側〕(日帰り) 100人程度

平成20年1月中旬～下旬 個人負担額 19,650円(検査総額 37,500円)

- ② 阿波病院(1泊2日) 20人

平成20年1月下旬～2月上旬 男性 個人負担額 34,400円(検査総額 65,700円)
女性 個人負担額 35,900円(検査総額 68,700円
婦人検査を含む)

- ③ 麻植協同病院(1泊2日) 10人

平成20年1月下旬～2月上旬 男性 個人負担額 34,400円(検査総額 65,700円)
女性 個人負担額 35,900円(検査総額 68,700円
婦人検査を含む)

☆基本検査項目☆

●徳島県農村健康管理センター

問診 身体計測 尿検査 便検査 末梢(まっしょう)血液一般 肝機能検査 腎臓検査(痛風) 糖尿病検査
脂質代謝検査 膵臓(すいぞう)検査 リウマチ検査 腫瘍(しゅよう)マーカー 肺検査 胃検査心臓検査
脳動脈硬化等検査 腹部臓器検査 相談・指導 総合判定

●阿波病院・麻植協同病院

理学的所見 呼吸器 循環器 検尿 脂質 肝機能 膵(すい)機能 腎機能 糖尿病検査 痛風検査
リウマチ検査 血液学的検査 血清・炎症反応検査 消化管検査 腹部超音波検査 腫瘍(しゅよう)マーカー (CEA) 外科 耳鼻科 眼科 子宮がん検査 乳がん検査

なお、申込者が多い場合は、先着順に締め切らせていただきます。

【問い合わせ先】阿波市国保医療課国保係(阿波) TEL 0883-35-7805

平成20年4月から現行の老人保健制度が「後期高齢者医療制度」に変わります 徳島県後期高齢者医療広域連合の保険料率が決定しました

平成19年11月徳島県後期高齢者医療広域連合議会臨時会において可決された「徳島県後期高齢者医療広域連合後期高齢者医療に関する条例」が制定され、徳島県後期高齢者医療における保険料率や賦課限度額、葬祭費等が定められました。

●保険料について **被保険者均等割額 40,774円 所得割率 7.43%**

保険料 = 被保険者均等割額^(※) + 所得割額

被保険者本人の基礎控除後の総所得金額等（基礎控除後の総所得金額）×所得割率（※）

※被保険者均等割額及び所得割率（保険料率）は、2年ごとに設定されます。

Q わたしの保険料はいくらになりますか？

【A】 1人ひとりの保険料は、被保険者全員に等しく負担していただく「被保険者均等割額」と、その方の所得に応じて負担していただく「所得割額」の合計額となります。

- ① 被保険者均等割額は、被保険者全員共通に定額で課されます。
ただし、所得の低い方などについては、被保険者均等割額が軽減されます。
- ② 所得割額は、被保険者ご本人の所得（基礎控除後の総所得金額）に、所得割率（徳島県は7.43%）を掛けた額となります。
- ③ 年金収入のみの被保険者の場合、収入額が153万円以下の場合には、所得割額が課せられません。

【A】 1人ひとりの保険料額には、賦課限度額（上限額）が設けられ、年額50万円に設定されています。

賦課限度額は、所得の高い方には応分の負担をお願いし、中間的な所得層の方の負担ができるだけ抑えられるようにするという考え方のもと設定されています。

Q 保険料の軽減措置はどの様なものですか？

【A】 所得の低い方や、これまで保険料負担がなくこの制度の発足により新たに負担が発生する被用者保険の被扶養者の方については、保険料額が軽減されます。

- ① 低所得世帯に属する被保険者については、被保険者均等割額が軽減されます。
軽減される割合は、世帯の所得に応じて、7割、5割、2割の3種類となります。
- ② 後期高齢者医療制度に加入する直前に、被用者保険の被扶養者であった方については、新たに本人に保険料負担が課せられることから、激変緩和を図るため、制度加入時から2年間所得割は課さず、被保険者均等割額のみを課すこととし、その額を5割軽減します。なお、これとは別に平成20年4月から9月までの間は保険料の徴収はなされず、10月から翌年3月までの保険料は9割軽減されることとなります。

●被保険者証について

新しい被保険者証は1人に1枚交付され、平成20年3月中に被保険者の住所にお届けします。

●給付について

後期高齢者医療制度では、現行の老人保健制度と同様の給付を受けられます。病気やけがで医療機関等にかかるときは、医療費の1割（現役並み所得者は3割）を自己負担します。

給付に関する申請や届出の受付は、お住まいの市町村の後期高齢者医療担当窓口で行います。

- 平成20年4月から「高額医療・高額介護合算制度」が始まります。1年間（毎年8月1日から翌年7月31日まで）に支払った「後期高齢者医療」及び「介護保険」の自己負担額の世帯合算額があらたに設けられる限度額を超えた場合には、申請により高額介護合算療養費として支給されます。
- 被保険者の方が亡くなられたときは、葬祭を行う方に対して葬祭費2万円が支給されます。

【問い合わせ先】 阿波市国保医療課（阿波） TEL 0883-35-7805

阿波市環境衛生課より

★ お知らせ ★

◎平成20年ゴミ収集カレンダーの配布について

- 配布時期：平成19年12月20日ごろ
 - 配布方法：徳島新聞折り込みチラシにより配布
- ※徳島新聞を購読されていない方は、個別に配布いたしますが、12月25日までにお手元に届かない場合は、阿波市環境衛生課(阿波)までご連絡ください。

◎家庭用のテレビ・エアコン・洗濯機・冷蔵庫・冷凍庫の処理について

買った店か、買い替える店にご相談ください。販売店がわからない、引っ越しのため販売店が遠いなどの場合は、環境衛生課にご相談ください。なお、いずれの場合もリサイクル料金と収集運搬料金が必要です。

■リサイクルセンター(吉野町は吉野支所)へ持ち込みの場合の手順

- ① 郵便局でリサイクル券を購入
 テレビ……2,835円 エアコン………3,150円
 洗濯機………2,520円 冷蔵庫・冷凍庫………4,830円
 ※リサイクル料金は、メーカーにより異なる場合があります。
- ② リサイクルセンターへ粗大ごみの日に持ち込み
 ※吉野町は吉野支所へ
- ③ リサイクルセンター・吉野支所で収集運搬料金(2,500円)を支払う

***** お 願 い *****

◎地域・自治会のゴミステーションは、地域・自治会で管理することとなっております。利用者は、地域・自治会のゴミステーションの管理・美化に努めてください。

◎最近、ゴミステーションで、カン・ビン・ペットボトル等を入れるカゴがいっぱいになり、あふれ出ているのをよく見かけます。カン・ビン・ペットボトル等のゴミは、分別して指定日の決められた時間に出してください。

◎ペットボトルの出し方について
キャップとラベルを取り外し、容器内を水洗いし、つぶして出してください。また、ペットボトルは軽く飛び散りやすいので、中身の見える袋に入れて出してください。

◎ゴミステーションに出されているカン・ビン・ペットボトル等は、再利用のための大切な資源です。資源の有効利用のため、阿波市職員・市の委託業者以外の人は収集しないでください。

◎粗大ゴミは、市指定のシールを貼って出してください。
 ◎資源ゴミ回収に出される新聞紙・雑誌・段ボール・牛乳パックは白い紙ひもで十字に束ねて出してください。

◎外国人を雇用または研修生として受け入れをしている事業主の皆さまへ

阿波市環境衛生課(阿波)では、ゴミの指定袋・指定日・分別等を決めて収集しております。事業主の皆さまは、雇用者や研修者に対して、徹底した指導をお願いします。

【問い合わせ先】阿波市環境衛生課(阿波)
 TEL 0883-35-7803

阿波市人権コンサート

『すこし心の扉を開けませんか!』

12月8日(土) 午前10時～ 土成歴史館 2階
 出演バンド名

ヒューマンバンド 願児我楽夢(がんじがらめ)
 北九州市の消防職員・教員等で編成



「子どもたちの楽しい夢がかないますように」との願いがバンド名に込められています。歌を通して人権の大切さを訴えながらの演奏活動です。

心の扉をすこし開けて、あなたも聞いてみませんか!
 きっと、心が和むはずです。

多くの方の参加をお待ちしています。

【問い合わせ先】阿波市教育委員会社会教育課(吉野)
 TEL 088-696-3968

「育てよう一人一人の人権意識」

—思いやりの心・かけがえのない命を大切に—

12月4日から10日までの1週間は、第59回人権週間です。阿波市では人権週間にいろいろな催しものが開催されます。私たち一人ひとりが幸せに生きるために誰もが等しく持っている権利「人権」について、この機会に改めて考えてみませんか。

特設人権相談の開設	12/6(木) 13:30~17:00	土成保健センター 市場総合福祉センター
*この機会以外でも人権に関する悩み事は、人権擁護委員や法務局にお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。		
啓発物品の配布	12/6(木) 16:30~18:00	マルナカ市場店 ※吉野地区では7日の人権パレード時に配布します。
一条・柿原小、吉野中の生徒による人権啓発パレード	12/7(金) 10:00~11:00	柿原小学校 吉野支所 一条小学校

【問い合わせ先】阿波市人権課(阿波) TEL 0883-35-7873

自衛官採用試験(2等陸・海・空士)

資格：18歳以上27歳未満の男子

受付：毎日

試験期日：12月16日(日)

【問い合わせ先】自衛隊鴨島地域事務所 TEL 0883-24-7008

製造事業所の皆さまへ 統計調査にご協力ください

平成19年工業統計調査を12月31日現在で行います。調査の実施に当たっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。

調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

なお、本年の調査により調査項目の一部を改正しましたので、調査表の記入にあたってはご注意ください。

経済産業省/徳島県/阿波市

阿北特別養護老人ホーム組合 臨時職員募集要綱

組合臨時職員の採用を行いますので、次のとおり公募します。

1. 公募する職員の区分・員数
 - ・職種……介護職員
 - ・資格……2級ヘルパー以上
 - ・年齢……不問
 - ・性別……男・女
 - ・員数……若干名
 - ・その他……月5回夜勤有り
2. 選考方法 面接
3. 選考日時・場所及び発表
 - (1) 選考日時 平成19年12月23日(日) 午前10時～
 - (2) 場 所 阿北特別養護老人ホーム
 - (3) 発 表 平成19年12月26日(水)
本人に通知します。(1月4日採用)
4. 応募の方法

12月10日(月)～19日(水) 午後5時(当日消印有効)
までに自筆履歴書を阿北特別養護老人ホーム組合へ提出してください。
5. 採用時の賃金及び勤務時間

組合給与規程により、日額6,500円(夜間業務手当有り)を支給します。
組合勤務時間規程によります。
6. その他

社会保険制度あり
詳しくは、事務所までお問い合わせください。
【問い合わせ先】阿波市市場町市場字岸ノ下190番地3
阿北特別養護老人ホーム組合
TEL 0883-36-2731

第8回特別弔慰金の請求は お済みですか？ 請求期限 は、来年3月31日です。

この期限を過ぎますと、法律の規定により、特別弔慰金を受ける権利が消滅します。

【対象者】

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成17年4月1日において、公務扶助料、遺族年金等を受ける方がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に特別弔慰金が支給されます。

- 1 弔慰金の受給権者
- 2 戦没者等の子
- 3 ①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹(戦没者等と生計関係を有していなかった方等は除きます)
- 4 上記3以外の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
- 5 上記1～4以外の三親等内の親族(戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた方に限ります)

【給付内容】額面40万円、10年償還の記名国債

【請求窓口】阿波市社会福祉課(市場支所2階)
TEL 0883-36-6811

【問い合わせ先】

阿波市社会福祉課(市場)または
徳島県保健福祉部保健福祉政策課地域福祉支援室
地域福祉・援護担当 TEL 088-621-2170

※なお、国債は届き次第交付いたしております。まだの方はもうしばらくお待ちください。

第3回 AWA CITY MARATHON 阿波市民マラソン

2月3日(日)阿波市土成町 緑の丘スポーツ公園にて開催



主催：阿波市
協賛：阿波市陸上
競技協会
阿波市体育
指導委員会

●詳しくは、新聞折り込みや窓口でお配りするパンフレットをご覧ください。

【問い合わせ先】阿波市教育委員会 社会教育課(吉野)
第3回阿波市民マラソン大会事務局 TEL 088-696-3969

こんなときは、届け出をお願いします。

- 家屋を新築、または増築したとき
- 家屋を取り壊したとき

家屋の固定資産税は、毎年1月1日に所有する建物に課税されます。適正な課税をするために、家屋を新築または増築した場合や、取り壊した場合には、税務課固定資産税担当までご連絡ください。

家屋を取り壊した場合、届け出をしないと固定資産税が引き続き課税されることがあります。

【問い合わせ先】阿波市税務課固定資産税担当(阿波)
TEL 0883-35-7808

ひとり親家庭の皆さまへ

徳島県母子寡婦福祉連合会では、県西部の皆さまを対象に弁護士による法律相談と講演を開催します。

養育費や自己破産など身近な問題についてわかりやすく教えてくれますよ！

子どもたちは別室で、アートバルーンで遊べます。

この機会に親子で参加してみませんか？

○日 時 1月27日(日) 午後1時30分～午後4時

○場 所 三好市保健センター2階

○講 師 大西聡弁護士

○申込締切 1月10日(木)

※参加費、法律相談ともに無料

【申込・問い合わせ先】

阿波市子育て支援課家庭児童相談室(市場)
TEL 0883-36-6820

吉野川保健所からのお知らせ

ノロウイルスに注意!!

これからの秋から冬にかけては、ノロウイルスによる食中毒が発生しやすいシーズンです。

ノロウイルスは、カキや二枚貝などを生で食べた場合や、加熱不十分な加工食品を食べた場合などに、下痢や嘔吐、腹痛、発熱といった症状を起こします。しかし、近年は調理者の手指を介して汚染された食材が原因になるケースが増えているので、注意が必要です。

ノロウイルスの感染ルート

- ①カキなどの二枚貝を生（又は加熱不十分）で食べたことによる。
- ★②調理従事者の手を介して、食品が汚染されたことによる二次感染。
- ③介護に携わる人が便や吐物の処理することで間接的に感染する。

ノロウイルス食中毒の多発の要因

- ・感染力が強く、少量で感染する。
- ・ウイルスは手につきやすく、容易に取り除けない。
- ・糞便中、吐物中にも大量のウイルスが排出される。
- ・感染していても無症状のことがある。
- ・症状が消えた後も長期間ウイルスを排出する。

ノロウイルス食中毒予防のポイント

☆食品を十分に加熱!!

- ①二枚貝は十分加熱して食べましょう。
- ②食品の中心温度85℃で1分以上加熱しましょう。

☆清潔!!

- ①手洗いを徹底しましょう。特に、トイレの後、外出後、調理前などは念入りに。
- ②調理器具はときどき次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で殺菌しましょう。
- ③汚物処理の時には、周りや自分に汚染が広がらないようにしましょう。
 - ・使い捨てのマスク、手袋を着用しましょう。
 - ・ウイルスの飛散を防ぐため、ペーパータオルで拭き取り、その後も次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で消毒しましょう。
 - ・処理に使った物はまとめてビニール袋に入れ、密封して捨てましょう。

ノロウイルスによる食中毒かなと思ったら??

- ・すぐお医者さんにみてもらいましょう。
- ・自己判断で下痢止めや吐き気止めを飲まないでください。
- ・他人にうつさないように気をつけてください。

【問い合わせ先】 吉野川保健所 食品係
TEL 0883-24-1114

からだによし! のがわ コンクール in 阿波市

～参加者募集～

徳島県は糖尿病による死亡率が14年連続全国ワースト1位です。食育と健康づくりに取り組みやすい環境整備の推進を目的として、ヘルシー弁当と受動喫煙防止アイデア等のコンクール（からだによし! のがわコンクール in 阿波市）を開催します。ご参加いただいた方全員が審査員となり、「こんなお弁当が販売されたらいいなあ」「たばこの煙を吸わないために、こんなアイデアが採用されたらいいなあ」という視点で投票していただきます。（どなたでも簡単に審査できます）

また、食育に関する基調講演も予定しています。

- 日時 12月8日(土)午後1時から午後4時30分まで
- 場所 ハートプラザ住友(土成町土成字大法寺8)
- 基調講演 「食育と食環境整備について
～みんなのパワーで糖尿病死亡率
ワースト1位から脱却しよう!」
女子栄養大学教授 武見ゆかり先生
- 参加費 無料(飲み物と粗品を用意しています)
- 申込 吉野川保健所管内集団給食施設協議会事務局
(吉野川保健所内) TEL 0883-24-1114
(準備の都合がありますので、できるだけ事前にお申し込みください)

高次脳機能障害勉強会

交通事故、転落、転倒、スポーツ事故などで頭にダメージを受けると脳が損傷され、考える力や記憶力が傷害され、行動や精神に異常を生じます。この状態を高次脳機能障害といいます。

意識不明の重体から生還したけれど、「新しいことが覚えられない」、「性格が変わった」、「片側を見落とす」などのいろいろな症状があらわれ、職場復帰や復学が困難になります。

吉野川保健所では、下記の日程で高次脳機能障害について勉強会を開催します。希望者は吉野川保健所までお申し込みください。

- 日時 12月13日(木)
午後1時30分～午後3時30分まで
- 場所 吉野川保健所 別館大会議室
- 内容 講義「高次脳機能障害とは」
VTR視聴「テレビアサヒ 報道特集」より
- 対象 高次脳機能障害に関心のある方

【申込・問い合わせ先】 吉野川保健所健康対策係
TEL 0883-24-1114

平成19年から税源移譲によって、
所得税・住民税が変わっています。

**申告が
必要です!**

所得税から住宅ローン 控除額を引ききれ なかった方

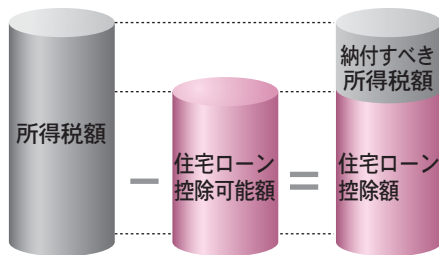
申告期限

平成20年
3月17日
まで

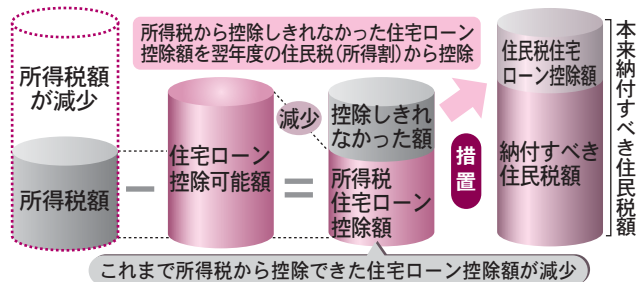
控除しきれなかった分は
住民税(所得割)から控除されます。

税源移譲により、所得税が減額となり、控除できる住宅ローン控除額が減る場合があります。平成18年末までに入居し、所得税の住宅ローン控除を受けている方で、所得税から控除しきれなかった額がある場合は、翌年度の住民税(所得割)から控除できます。

税源移譲前



税源移譲後



本来納付すべき住民税額

これまで所得税から控除できた住宅ローン控除額が減少

平成20年以降、住民税の住宅ローン控除の適用を受けるためには、
毎年申告が必要となります。

平成19年分の所得税から控除しきれない額が発生した場合、平成20年3月17日までに、平成20年1月1日現在お住まいの市区町村へ「市町村民税道府県民税 住宅借入金等特別税額控除申告書」を提出してください。

住民税の住宅ローン控除の適用を受ける方	住宅借入金等特別税額控除申告書の提出方法
所得税の確定申告をされない方	源泉徴収票を添付して市区町村へ提出
所得税の確定申告をされる方	所得税の確定申告書とともに税務署へ提出

**申告が
必要です!**

平成19年に所得が減って 所得税が課され なくなった方

申告期限

平成20年
7月1日~31日
まで

税源移譲により、所得税率の変更による税負担の軽減の影響を受けず、住民税率の変更による税負担の増加の影響のみを受ける方については、既に納付済の平成19年度分の住民税額から、税源移譲により増額となった住民税相当額を還付します。

所得変動に伴う住民税の還付を受ける
ためには申告が必要となります。

平成19年度分住民税を課税した平成19年1月1日現在お住まいの市区町村へ減額申告書を提出してください。他の市区町村へ転居された方は申告先をお間違えにならないようご注意ください。

申告先

平成19年1月1日現在
お住まいの市区町村

あらたに住民税の地震保険料控除が創設されました。

近年多発している地震災害を受け、「地震災害に対する国民の自助努力による個人資産の保全を促進し、地域災害時における将来的な国民負担の軽減を図る」目的で、損害保険料控除が改組され、地震保険料控除が創設されました。

【問い合わせ先】 阿波市税務課(阿波) TEL 0883-35-7810

※課名の後ろにある(阿波)、(市場)、(土成)、(吉野)は、その課がある庁舎(市役所・支所)を示しています。

身近でよりよい行政サービスを行うため、国(所得税)から地方(住民税)への「税源移譲」が始まりました。それに伴い、ほとんどの方は、平成19年1月から所得税が減り、その分6月から住民税が増えていきます。しかし、税源の移し替えなので、「所得税+住民税」の税負担は基本的には変わりません。

配偶者暴力防止法の改正 について

配偶者暴力防止法が来年1月11日から変わります。

保護命令制度の拡充、市町村に対する基本計画策定の努力義務等を定めた、配偶者暴力防止法の一部改正法が、本年の通常国会で成立し、7月11日に公布されました。

○改正の主な内容

I 保護命令制度の拡充

- 1 生命又は身体に対する脅迫を受けた被害者に係る保護命令
- 2 電話等を禁止する保護命令
- 3 被害者の親族等への接近禁止命令

II 市町村基本計画の策定の努力義務 等

【問い合わせ先】阿波市子育て支援課（市場）
TEL 0883-36-6813

内閣府では配偶者からの暴力被害者支援情報サイト（<http://www.gender.go.jp/e-vaw/index.htm>）を開設しています。

多重債務でお困りではありませんか？

弁護士による無料相談会を実施します。秘密厳守、予約も不要です。

○日時 12月15日（土）午後1時～午後4時
（受付は午後12時30分～午後3時まで）

○場所 徳島県西部総合県民局美馬庁舎
（美馬市脇町大字猪尻建神社下南73）

【問い合わせ先】徳島県県民環境政策課県民くらし安全室
消費生活・くらし安全担当

TEL 088-621-2258 FAX 088-621-2979

みんなで 徹底しよう 「三ない運動」



政治家の寄附は禁止。有権者が求めることも禁止されています。

お歳暮や年賀状、地域の行事への差し入れなども禁止されています。

寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

～頑張っているシングルマザーを応援します～

「親子で食を楽しむキャンプ」 参加者募集

徳島駅前から
無料送迎バスが出ます

シェフと一緒に料理に挑戦してみましょう。

年長以上、中学生以下のお子さまを持つシングルマザー20組が対象です。応募者多数の場合は、抽選となります。

※天候等により、内容が変更になることがあります。

	午前	午後	夜
2/2(土)		集合・開村式 (シェフと一緒に) 本格野外料理に挑戦	親/ゲストを囲んで 子育て談義 子/スタッフと楽しい ナイトプログラム
2/3(日)	親子でネイチャー オリエンテーリン グ	閉村式昼食後解散 淡路島で視察体験	

○場 所 国立淡路青少年交流の家およびその周辺

○参加予定シェフ 藤田正義氏（ムツシュ藤田代表取締役）
永畑正次氏（ホテルクレメント徳島洋食調理長）
西原次男氏（南淡路ロイヤルホテル料理長）

○参加予定ゲスト 明石要一氏（千葉大学教授）
結城光夫氏（国立那須甲子少年自然の家所長）

○参 加 費 大人ひとり3,500円・子どもひとり3,000円
（1泊2日、プログラム費、保険料）

○申 込 締 切 1月10日（木）

【申込・問い合わせ先】（財）徳島県母子寡婦福祉連合会
TEL 088-654-7418 FAX 088-654-7414

気をつけて通ってね！

—ここは農業用水路の管理用道路です—



ぼ く きょう通った道に、こんなもの(写真)があつたよ。

おかあさん 「管理用道路」の看板ね。

ぼ く 「かんりようどうろ」って、なあに？

おかあさん 田や畑で使う水がちゃんと用水路に送られているか見回るための道よ。

ぼ く でも、他の人も通ってるよ。

おかあさん みんなが通るための道とちがって、カーブミラーやガードレール、街灯などもないから、よく気をつけて通らないといけないわね。

【問い合わせ先】中国四国農政局四国東部農地防災事務所
TEL 088-672-5252

裁判員制度おしゃべり広場

映画「裁判員」を観ていただき、その後裁判官による解説や質疑応答を行います。

●日時 一月二十日(日) 十三時～十六時

●場所 美馬市脇町 オデオンス座

●定員 五十人

●応募締切 一月四日(金) 必着

●応募方法 官製はがきに、住所・氏名・電話番号・開催地(美馬市)を記載して
〒七七〇一八五二八 徳島市徳島町一丁目五番地
徳島地方裁判所総務課庶務係までお送りください。

【問い合わせ先】右記に同じ TEL088-652-1314

木造住宅リフォーム講習会

今お住まいの住宅を、建築士と一緒に考える講習会・ワークショップを開催します。

●日時 平成二十年二月九日(土) 十三時半～十六時

●場所 徳島市ふれあい健康館(徳島市沖浜東二の十六)

●申込締切 十二月二十日(木) 先着四十名

なお、参加希望者には図面作成等のため、事前に簡単な聞き取りをさせていただく予定です。

【問い合わせ先】徳島県木造住宅推進協議会

TEL088-657-10190

「NHK学園」平成二十年度入学生・受講生募集

NHK学園では、広域通信制高等学校、福祉通信教育、および生涯学習通信講座の学生・受講者を募集しています。まずは、無料の案内書・願書をご請求ください。

●募集内容 高等学校普通科・専攻科社会福祉コース・社会福祉士養成課程・生涯学習通信講座

【問い合わせ先】NHK学園

TEL042-672-13151(代表)

案内書請求フリーダイヤルTEL0120-06-8881

「放送大学」四月入学生募集

大学教育で生涯学習を始めませんか。多忙な方も定年退職の方も、「知る喜び」を感じながら、一科目からマイペースで学べます。

●内容 親と子のあり方・仕事・生活・教養・自分発見等。大卒資格取得。授業は衛星放送やテープで視聴。全国に十万人在学。

●募集期間 平成十九年十二月十五日～平成二十年二月二十九日まで必着のこと。入試なし。

【募集要項請求・問い合わせ先】

放送大学徳島学習センターTEL088-602-0151

「駅前労働相談」を開催します

解雇や賃金不払いなどの労使間のトラブルについて、弁護士など経験豊かな相談員が、解決のためのアドバイスをします。相談料は無料です。

●日時 十二月九日(日) 午後一時～午後四時半まで

●場所 徳島東急イン 六階「眉山」

●内容 解雇・配転・賃金・時間外労働などの労使間トラブル

●事前申込 不要。直接会場へお越しください。

【問い合わせ先】徳島県労働委員会

TEL088-621-13231

高知職業能力開発短期大学校学生募集

平成二十年度学生募集『自己推薦入校制度』

●募集内容 生産技術科と電子技術科 それぞれ若干名

●応募資格 高校卒業業者、又は三月卒業見込みの者

●入試科目 面接・書類審査

●願書受付 十二月三日(月)～十二月十四日(金)

※電子データで原稿をお渡しいしすることも出来ます。

【問い合わせ先】

高知職業能力開発短期大学校 学務援助課

(高知県香南市野市町西野一五九五の二)

TEL0887-156-14100

テクノスクール訓練生募集

県立テクノスクール(徳島・鳴門・阿南・西部)では来年四月入校の訓練生を募集します。

●募集訓練科 金属技術・アパレル技術・インテリア木工・理容・美容・塗装・車両メンテナンス・建築・OA処理・設備施工

●高卒以上対象 電子機器・メカニカル技術・電気工事

※各テクノスクールによって募集訓練科目が違います。

くわしくは、入校希望の県立テクノスクールか県雇用能力開発課へお問い合わせください。

県雇用能力開発課

TEL088-621-12351

徳島テクノスクール TEL088-631-1474

鳴門テクノスクール TEL088-686-4752

阿南テクノスクール TEL0884-26-0250

西部テクノスクール TEL0883-62-13067

海外派遣事業・国際交流事業参加者募集

●冬期海外派遣事業(高3～大人対象)

参加費 二十九万円～三十六万八千円

派遣先 アメリカ・イギリス・オーストラリア

カナダ・カンボジア

内容 ホームステイ・語学研修・異世代行流・教育

現場見学・ボランティア体験・文化交流等

締切 一月十七日(木) 先着順

●春休み国際交流事業(小学2年生～高校生対象)

参加費 十六万八千円～三十六万円

派遣先 アメリカ・イギリス・オーストラリア・カナダ・ニュージーランド・フィジー・韓国

内容 ホームステイ・学校体験・英語研修・野外活動・ボランティア体験・文化交流・地域見学等

締切 二月七日(木) 先着順

【詳細・問い合わせ・資料請求】

(財)国際青少年研修協会

〒一六〇〇〇〇四 東京都新宿区四谷二の十一

TEL03-33359-8421

●誌面のスペース等で皆さまからお寄せいただいた原稿を全て掲載することができない場合があります。ご理解くださるようお願いいたします。

●配布については、不備のないようにしていますが、万一未配布が生じたときにはお手数ですが下記までご連絡ください。(1日配布を原則としています。配布日が変わることがあります。5日過ぎても未配布の場合ご連絡ください。)

- 徳島新聞一条御所販売店 TEL088-696-4815
- 徳島新聞土成販売店 TEL088-695-3118
- 徳島新聞市場販売店 TEL0883-36-2151
- 徳島新聞阿波販売店 TEL0883-35-2828
- 徳島新聞阿波西販売店 TEL0883-35-6106
- 阿波市企画課 TEL0883-35-4112

阿波市地域包括支援センターです

認知症を予防しましょう③

認知症を予防する生活習慣

有酸素運動をしましょう

ウォーキング、体操、水泳、サイクリングなどの有酸素運動は、脳の血流を増やすことなどから認知症予防に効果的です。できれば週5日、1日30分以上（10分以上であれば3回に分けてやってもよいでしょう）の有酸素運動を行いましょ。

■心拍数のめやす

60歳の人 → 1分間に**115**程度

70歳の人 → 1分間に**110**程度

80歳の人 → 1分間に**105**程度

1日30分ずつ、週に5日以上をめざそう

1日の歩数は7000～8000歩を目標に

普段より歩幅を10～20%広げて早歩きを



バランスのよい食事を取りましょう

野菜を食べよう

野菜や果物をたくさんとっている人は、認知症になりにくいことがわかっています。野菜や果物に含まれるビタミンEやC、ベータカロテンの抗酸化作用が認知症予防に効果があると考えられています。



ビタミンC

★レモン、イチゴ、ジャガイモ、レバー、サツマイモなど



ビタミンE

★アボカド、カボチャ、玄米、春菊、うなぎ、ピーナッツなど



ベータカロテン

★青ネギ、アスパラガス、オクラ、カボチャ、小松菜、ニラなど

魚を食べよう

魚をたくさん食べている人と、食べない人では、認知症の発症に大きな差があることがわかっています。青背の魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などの不飽和脂肪酸には、脳の神経伝達や血流をよくする働きがあります。



イワシ、サバ、サンマ、カツオなどが青背の魚

さまざまな活動に取り組んで脳を活性化しましょう

記憶力を積極的に使おう

知的機能を活発に使っている人は、認知症になりにくいことがわかっています。特に体験したことを記憶して思い出す機能を積極的に使うと認知症予防に役立ちます。

朝食食べたのは……



複数のことに注意を配ろう

認知症になる前には、複数のことに同時に注意を配ることがおぼろしくなります。注意力の低下を防ぐために、意識して複数のことを同時にする訓練を行ってみましょう。

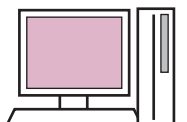
今夜はカレーライス



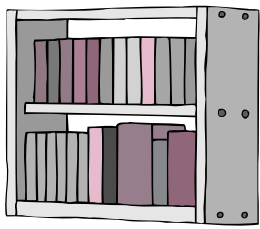
それとも肉じゃが

計画力や思考力を養おう

計画力や思考力を使う生活は、認知症の発症を遅らせる効果があります。社会参加や旅行、料理、パソコンなどの趣味や、囲碁、将棋などの頭を使うゲームも効果的。ぜひ新しいことに挑戦しましょう。



【問い合わせ先】 阿波市地域包括支援センター（市場） TEL 0883-36-6543



阿波市立図書館 12月のカレンダー

- 吉野笠井図書館 TEL 088-696-4686
- 土成図書館 TEL 088-695-5385
- 市場図書館 TEL 0883-36-6455
- 阿波図書館 TEL 0883-35-5101

日	月	火	水	木	金	土
						1 ◎子ども映画会 (阿波) 14:00~
2 ◎おはなし会 (市場) 13:30~ ◎おはなしひろば (土成) 10:30~	3 休館日 (全館)					8 ◎ベルの会 クリスマス会 (阿波) 14:00~ ◎ちぎり絵教室 (市場) 13:00~
9 ◎子ども映画会 (市場) 14:00~	10 休館日 (全館) ◎土成町ブックスタート (土成保健センター)			13 ◎歴史講座(市場) 13:30~ ◎市場町ブックスタート (市場コミュニティセンター)	14	15 ◎子ども映画会 (阿波) 14:00~ ◎クリスマスカード &簡単リース作り (市場) 14:00~
16 ◎大人映画会 (阿波) 15:00~ ◎クリスマス会 (土成) 13:00~	17 休館日 (全館)			20	21 ◎古文書解読講座 (市場) 10:00~	22 ◎ベルの会おはなし会 (阿波) 14:00~ ◎ちぎり絵教室 (市場) 13:00~ ◎たけのこの会 おはなし会 (吉野笠井) 15:00~
23 天皇誕生日 ◎クリスマス特別 おはなし会 (市場) 13:30~	24 振替休日 開館しています ◎Les cadeaux de Noël~クリスマスの 贈り物~ (吉野笠井)	25 休館日 (全館)		27	28 館内整理日につき 休館 (全館)	29 年末休館 (全館)
30 年末休館 (全館)	31 年末休館 (全館)					

12月の子ども映画会のお知らせ

- 阿波図書館
 - 1日(土) 14:00~15:10
『くまのプーさん ザ・ムービー
はじめまして、ランピー!』
 - 15日(土) 14:00~15:20
『ナイトメア・ビフォア・クリスマス』
 - ♪♪大人映画会も開催します♪♪
 - 16日(日) 15:00~17:15 『LEON レオン完全版』
 - 市場図書館
 - 9日(日) 14:00~15:05
『ミッキーのマジカル・クリスマス
雪の日のゆかいなパーティー』
- ※入場は無料です。当日直接、図書館にお越しください。

催し物の案内

- 第1回里芋の会習作展
日時: 12月11日(火)~平成20年1月31日(木)
場所: 阿波図書館ロビー

阿波市立図書館クリスマスのイベント

- 阿波図書館
 - 8日(土)おはなしベルの会『クリスマス会』
14:00~14:30おはなし会・14:30~クリスマスリース作り
- 市場図書館
 - 15日(土) 14:00~15:30『クリスマスカード&簡単リース作り』
 - 23日(日) 13:30~15:30『クリスマス特別おはなし会』
- 土成図書館
 - 16日(日) 13:00~15:00『クリスマス会』
絵本の読み聞かせや、クリスマスツリー作りを行います。
- 吉野笠井図書館
 - 24日(月) 『Les cadeaux de Noël ~クリスマスの贈り物~』
※くわしくは各図書館までお問い合わせください。

12月の特集

- 阿波図書館 児童...クリスマス/一般...年末・年始
- 市場図書館 あなたの運勢は?
クリスマスがもっと楽しくなる100冊
- 土成図書館 本で楽しむクリスマス
- 吉野笠井図書館 ラブストーリー
ピカピカで新年を迎えよう!大そうじ特集

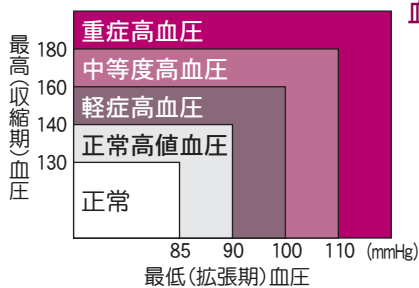
4月から開館時間が変わりました。祝日も開館しています。

〔図書館開館時間〕	10月~3月	午前9時~午後6時
	4月~9月	午前9時~午後7時

休日および平日夜間 救急当番医

基本健診を受けるとこんなことがわかります

* 血圧について見てみましょう。



(参考: 高血圧治療ガイドライン2004)

血圧とは…

血管を流れている血液が、血管の壁におよぼす圧力のこと。
最高血圧…心臓が収縮して、血液を全身へ送り出したときの血管への圧力
最低血圧…心臓が拡張したとき、血管がもとの太さに戻りながらかかる圧力

血圧は睡眠中は低く、起床後から高くなるリズムがあります。食事や入浴、ストレスなどにより変動します。

血圧のあがる原因

- 遺伝的要素
- 食べ方
- 肥満
- 運動不足
- タバコ
- 交感神経・ホルモン
- アルコール

昔 塩分とりすぎ高血圧

今 メタボリック高血圧

食塩感受性高血圧 = 食塩摂取量は減り脂質摂取の増加により、塩分を少し多く摂るだけでも血圧が上がってしまう！

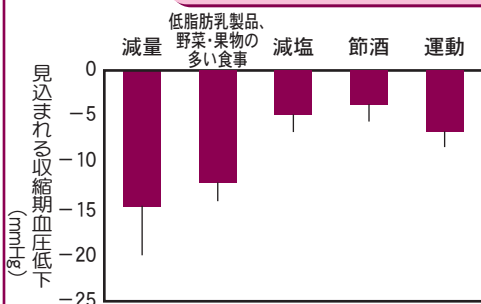
* メタボリックシンドロームに該当する人は 130/85mmHgで高血圧と診断されます。それは……

心臓病の発症率が、メタボリックシンドロームでない人と比べて

血圧が 140/90mmHg以上 → 2.1倍
 130/85mmHg以上 → 1.8倍 と言われています。

つまり、メタボリックシンドロームがあり、血圧の高い人は……減量で血圧低下が見込まれます!!

生活習慣修正による血圧低下の程度



- 減量: 体重10kgの減少で概算
- 低脂肪乳製品、野菜・果物の多い食事: 飽和脂肪酸とコレステロールが少なくカルシウム、カリウム・マグネシウム・食物繊維が多い食事
- 減塩: 食塩摂取量 6g/日で概算
- 節酒: 男性30ml/日、女性15ml/日以下のアルコール制限
- 運動: 少なくとも30分の早歩きをほとんど毎日施行

(資料: 高血圧治療ガイドライン2004 p22)

日	医療機関名
1日(土)	阿波病院 (内科のみ)
2日(日)	〃
3日(月)	大崎皮膚科医院
4日(火)	阿波病院 (内科のみ)
5日(水)	〃
6日(木)	〃
7日(金)	大久保医院 (吉野)
8日(土)	阿波病院 (内科のみ)
9日(日)	大野病院
10日(月)	大久保内科医院 (市場)
11日(火)	阿波病院 (内科のみ)
12日(水)	〃
13日(木)	〃
14日(金)	大野病院
15日(土)	阿波病院 (内科のみ)
16日(日)	〃
17日(月)	乾内科外科
18日(火)	阿波病院 (内科のみ)
19日(水)	〃
20日(木)	〃
21日(金)	赤池循環器消化器内科
22日(土)	阿波病院 (内科のみ)
23日(日)	大久保内科医院 (市場)
24日(月)	大久保医院 (吉野)
25日(火)	阿波病院 (内科のみ)
26日(水)	〃
27日(木)	〃
28日(金)	森下医院
29日(土)	阿波病院 (内科のみ)
30日(日)	〃
31日(月)	村上医院

平日 午後11時まで
 日曜・祭日 午前9時～午後11時

当番医連絡先

医療機関名	電話番号
阿波病院 (内科のみ)	0883-36-5151
大崎皮膚科医院	0883-35-6468
大久保医院 (吉野)	088-696-2037
大久保内科医院 (市場)	0883-36-3020
大野病院	088-695-2112
乾内科外科	088-695-5006
赤池循環器消化器内科	0883-36-6565
森下医院	0883-35-5656
村上医院	0883-35-6410

※当番医、あるいは中央広域連合中消防署(TEL088-695-2149)で必ずご確認のうえ受診してください。変更になる場合があります。



12月の健康だより

※会場のHは保健センター、Cはコミュニティセンターの略です。

●母子・乳児健診／相談

日	受付時間	事業名	会場
3日(月)	12:30~13:00	2歳児健診	市場C
6日(木)	12:30~13:00	3歳児健診	阿波H
10日(月)	12:30~13:00	乳児健診	土成H
	14:30~15:00	乳幼児相談	
12日(水)	9:50~10:00	育児教室 絵本読み聞かせ・おやつ作り	吉野H
13日(木)	12:30~13:00	乳児健診	市場C
	14:30~15:00	乳幼児相談	
18日(火)	12:30~13:00	1歳6カ月児健診	土成H
19日(水)	13:00~13:15	股関節脱臼検診、離乳食	阿波H
	13:00~13:15	股関節脱臼検診、離乳食	吉野H

●予防接種

日	受付時間	事業名	会場
20日(木)	13:00~13:30	BCG接種	市場C

自分の健康は自分で守ろう
子どもの健康管理は大人の役目

健康体操 はじめませんか



日時 第2、第4水曜日
13:30~15:00

ところ 市場コミュニティセンター

講師 フィットネス・ビジョンヨガインストラクター
大 湾 育 栄

受講料 500円/1回

持参品 運動のできる服装・運動靴・マット・
タオル・飲み物(水分補給用)

【申込・問い合わせ先】
TEL 0883-36-5281 小西

●献血

日	採血時間	採血場所
11日(火)	9:00~10:00	阿波市吉野支所
	10:30~12:30	JAグリーンいたの西店
	14:00~15:00	阿波市土成支所
	15:30~16:30	ファミリー両国

●11月の集団健診の結果説明会 日程

結果説明会	開催場所	受付時間	健診を受けた日
17日(月)	阿波H	9:30~11:30	11月12日
	市場C	13:30~16:00	11月16日
21日(金)	吉野H	9:30~11:30	11月14日
	土成H	13:30~16:00	11月19日

メタボリックシンドロームってなに？

ウエストまわりが太くなり内臓に脂肪がたまった**肥満**の人が、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」といった**生活習慣病を2つ以上**もっている状態を**メタボリックシンドローム**といいます。

肥満 腹囲：男 85cm以上
腹囲：女 90cm以上

+

★以下のうち2項目以上に該当

- ①血圧……収縮期血圧が130mmHg以上または(最高血圧)
拡張期血圧が85mmHg以上(最低血圧)
- ②血糖……空腹時血糖が110mg/dl以上
- ③血中脂質(以下のいずれかに該当)
 - ・中性脂肪……………150mg/dl以上
 - ・HDL-コレステロール……40mg/dl未満

自覚症状がないまま動脈硬化の進行悪化

脳卒中・心筋梗塞など死に至る危険性

