

ショック!

# 小城市の男性の腹囲 (85cm以上の割合)

# 県内ワースト1

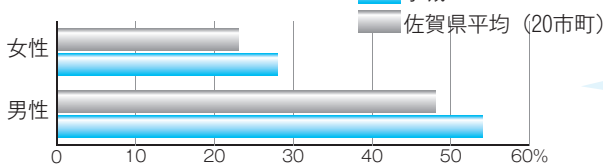
—小城市国保加入者の健康状態の特徴は？(平成20年度特定健診結果より)—

特定健診を受けていただき、ありがとうございました。今年度まだ受けていない方は、5月に郵送している「特定健診受診券」と「被保険者証」を持参し、県内の特定健診実施医療機関で12月26日までに受診しましょう。

■腹囲が85cm以上だった男性の割合は54%で、県でワースト1位！

腹囲が90cm以上の女性の割合は28%で、ワースト5位。

腹囲異常の割合

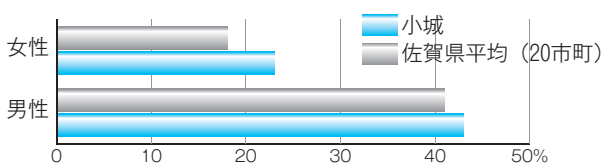


内臓脂肪が蓄積していると、高血圧・高血糖・脂質異常を起しやすくなります。特に男性の方は、運動と適切な食事で内臓脂肪を落としましょう。



■メタボ該当者またはメタボ予備群の方の割合は、男性41%、女性19%で男女とも、県平均を上回っています。

メタボリックシンドローム該当者・予備群



★メタボリックシンドローム該当者・予備群とは

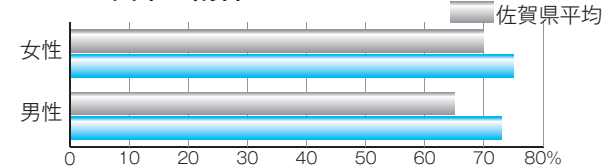
内臓脂肪の蓄積(腹囲)または肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質異常のうち1つでも基準値以上の方です。内臓脂肪が蓄積すると、高血圧・高血糖・脂質異常になりやすく、異常が重なると動脈硬化が進行し、心筋梗塞、脳梗塞などを起こす危険性が高くなります

■異常の割合が県平均を超えた血液検査項目は、「血糖値」と「脂質異常」。

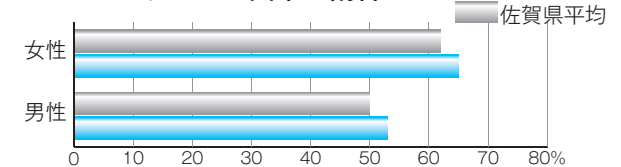
男性の高血糖(HbA1c)の割合は73%でワースト5位、

女性の高LDLコレステロールの割合は65%でワースト5位。

HbA1c異常の割合



LDLコレステロール異常の割合



※ HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は長期間(1~2か月間)の平均血糖値。空腹時血糖ではわからない、食後血糖値を反映した血糖値の状態がわかります。

※ LDL(悪玉)コレステロールは、血液中の脂質で血管の中にたまり、つまる原因となります。

■生活習慣病(高血圧、高脂血症、糖尿病、虚血性心疾患、脳血管疾患)を併せ持つ受診者の、1か月にかかる小城市国保の医療費は、2億2千万のうち、8千2百万円(38%)。20年5月分

予防可能な生活習慣病にならずに健康な生活を守りましょう。生活習慣病は症状がなく進行するため、年に1回の健診を受け、自分の血管の状態を確認し健康づくりに取り組みましょう。

皆様の健康づくりが、健康保険税や通院費の負担を抑えることにつながります。

■あなたの検査結果はいかがでしたか？

血液の状態からわかる、ご自分の生活習慣を振り返ってみませんか。

血糖値・HbA1cが高い原因

- 食べ過ぎや運動不足で内臓脂肪がたまり、血糖値を下げるインスリン（膵臓からでるホルモン）の働きが悪い。
- 糖のとりすぎ。

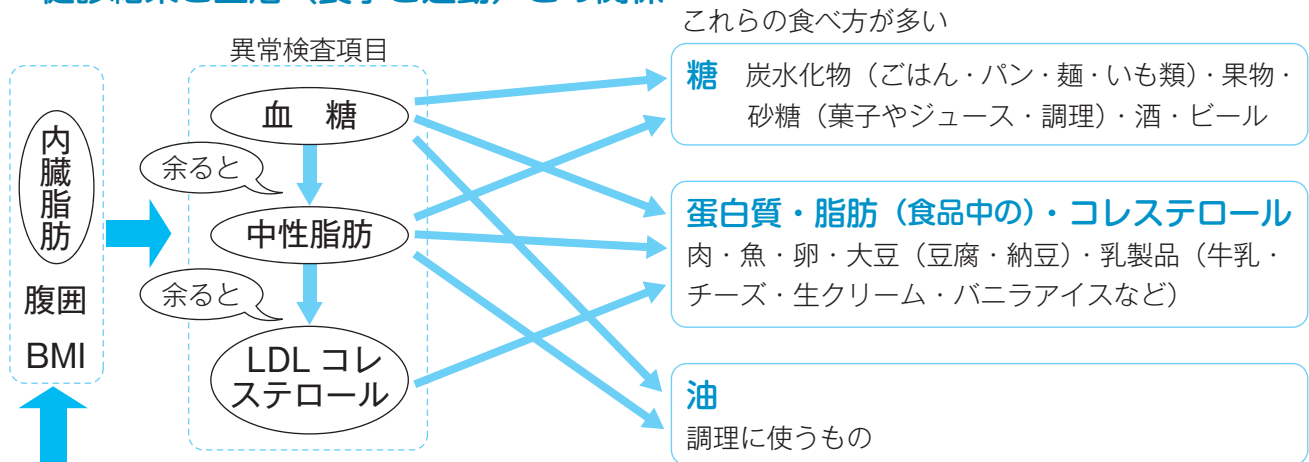
中性脂肪が高い原因

- 脂肪を蓄える脂肪細胞が満杯で入れず、血液中に残る。
- 蛋白質中の脂肪や調理油のとりすぎと、糖を運動で消費できず余らせると脂肪に代わる。

LDLが高い原因

- 動物性脂肪（肉の脂・乳製品）とコレステロールの多い食品（卵など）のとりすぎ。
- 中性脂肪が増えるとLDLコレステロールが増える。

<健診結果と生活（食事と運動）との関係>



運動不足（仕事や運動） ※体質や年齢により栄養素の吸収には個人差があり、遺伝的要素も関係します。

■あなたの1日に必要なエネルギー量と、1回のごはんの量を計算してみましょう。

【1日に必要なエネルギー量】

身長（ . m）×身長（ . m）×22×基礎代謝量（ ）×強度（ ） = ① kcal  
 ※身長158cm = 1.58m

年齢(歳)	基礎代謝量	
	男	女
30～49	22.3	21.7
50～69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

強度	日常生活の内容
1.3	1時間程度のゆっくりした歩行のほか、大部分は座位での生活
1.5	仕事などで2時間程度の歩行、家事等、立位での活動が比較的多いほか、大部分は座位での生活
1.7	上記の者が1日1時間程度は比較的強い運動をしている場合や、大部分は立位での作業で、1時間程度は農作業などで比較的強い作業
1.9	1日に1時間程度は激しいトレーニングや、重いものの運搬など強い作業

【1回のごはんの量】

( ① ) Kcal × 0.6 ÷ 4 kcal - 100) ÷ 0.37 ÷ 3食 = ( ) g

目安：普通茶碗軽く1杯=150g、コンビニおにぎり1個=110g

【問合せ】国保年金課（小城庁舎）松尾 ☎73-8802

# 高額医療・高額介護合算療養費制度が始まりました

## ■高額医療・高額介護合算療養費制度とは

世帯内の同一の医療保険の加入者の方について、毎年8月から1年間にかかった医療保険と介護保険の自己負担（※）を合計し、基準額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。

医療保険または介護保険の自己負担額のどちらかが0円だった場合は、支給されません。

※入院時の食費負担や差額ベッド代等は含みません。

## ■医療と介護を合算した場合の限度額は

世帯の所得によって限度額が違います。

平成21年度は、平成20年4月～平成21年7月までの16ヶ月間に負担した金額の限度額を超えた分と、平成20年8月から平成21年7月までの自己負担額通常（12ヶ月）の限度額を超える分を比べ大きい額を支給します。

ただし、限度額を超えた金額が、500円未満の場合は、支給されません。

（表1）

所得区分		75歳以上及び65歳以上 で一定の障害があり後 期高齢者医療加入者	75歳未満（国保）	
			70～74歳 がいる世帯	70歳未満 がいる世帯
現役並み所得者 （70歳未満：上位所得者）		67万円 （89万円）	67万円 （89万円）	126万円 （168万円）
一般 （住民税課税世帯）		56万円 （75万円）	62万円 （75万円）	67万円 （89万円）
住民税 非課税世帯	区分Ⅱ	31万円 （41万円）	31万円 （41万円）	34万円 （45万円）
	区分Ⅰ	19万円 （25万円）	19万円 （25万円）	

（ ）内の金額は、平成20年4月～平成21年7月の16ヶ月分の限度額です。

現役並み所得者（70歳以上）・・・同一世帯に課税所得145万円以上の所得がある世帯。

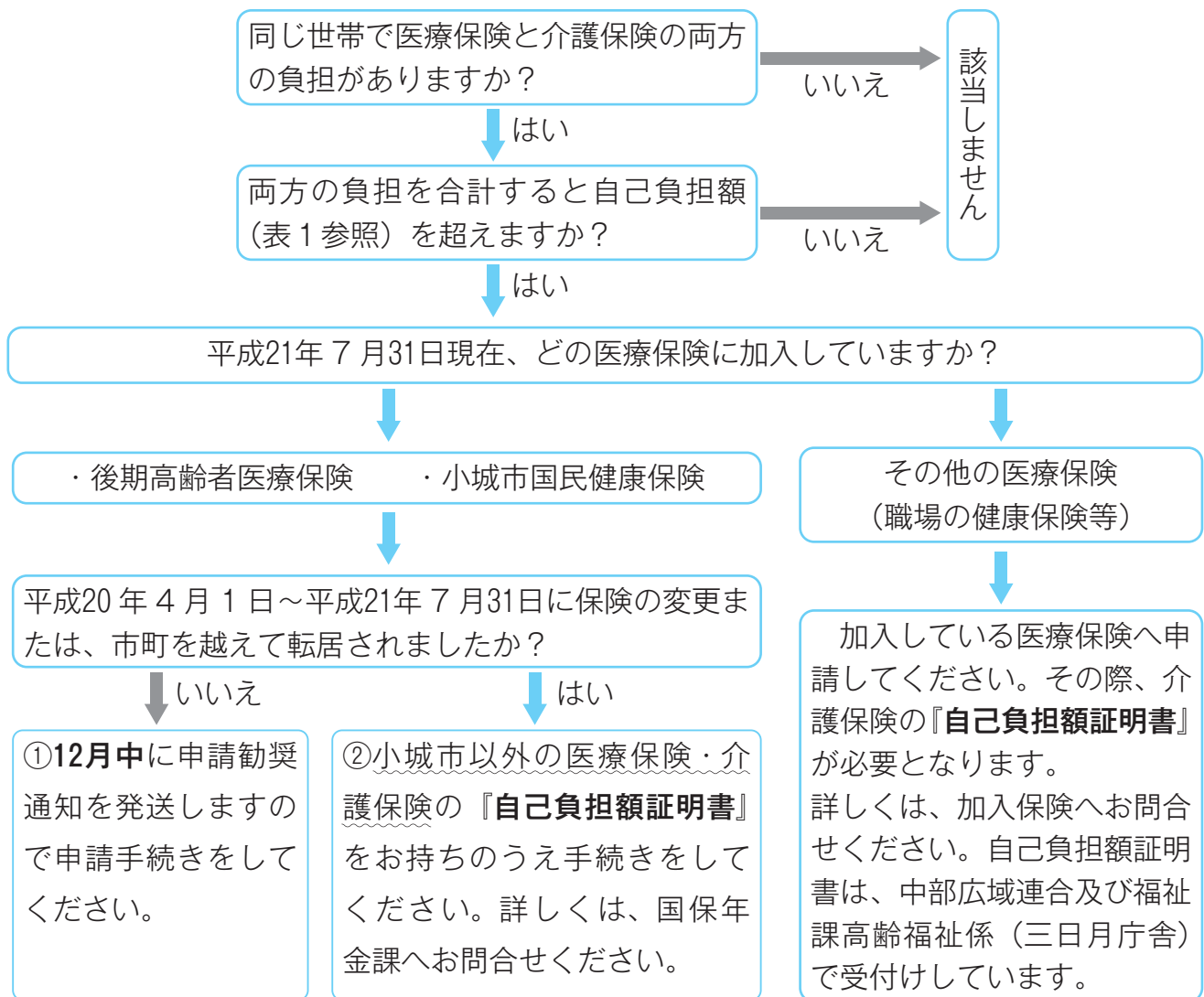
上位所得者（70歳未満）・・・基礎控除後の総所得金額などが600万円を超える世帯。

一般・・・現役並み所得者、区分Ⅰ、区分Ⅱ以外の人

区分Ⅱ・・・同一世帯全員が住民税非課税の人（区分Ⅰ以外の人）

区分Ⅰ・・・同一世帯の全員が住民税非課税で、その他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0円となる人。

## ■申請手続きは



### ◆申請窓口

小城市役所 国保年金課 (小城庁舎)

### ◆持参するもの

- ①②に該当する方…健康保険証、介護保険被保険者証、印鑑、本人名義の通帳 (国保の方は、世帯主の通帳)
- ②に該当する方……従前に加入していた医療・介護の『自己負担額証明書』

## 【問合せ】

### 【医療保険に関する件】

小城市役所 国保年金課 (小城庁舎) ☎73-8802  
 佐賀県後期高齢者医療広域連合 ☎64-8476

### 【介護保険に関する件】

小城市役所 福祉課高齢福祉係 (三日月庁舎) ☎73-8820  
 佐賀中部広域連合 給付課 ☎40-1134

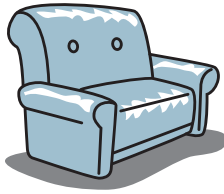
**手数料が変わります**

①粗大ごみの処理料が

変わります

平成22年4月1日より、解体作業が困難な粗大ごみにつきまして料金を変更させていただきますことになりました。  
料金は左記のとおりです。

種別	金額 (1個につき)
ソファー（2人掛け以上）	1,000円
ベッド用マットレス (スプリング製)	1,000円
オルガン・エレクトーン	1,000円
上記以外の粗大ごみ	500円



②犬、猫等の死体処分料が

変わります

平成22年4月より小城市廃棄物中継センターへ、犬・猫

等の死体を持ち込む場合は、次の手数料がかかります。

◆持ち込み手数料

現在 300円



変更後 400円

ただし、燃えるごみ袋に入れて、持ち込まれる場合は手数料はかかりません。

【問合せ】環境課

廃棄物対策係（小城市舎）

担当 久原・川崎

☎73-8803

**電話予約による証明書の時間外交付を実施しています**

◆交付できる証明書

・住民票の写し

・印鑑登録証明書

（小城市の印鑑登録証に切り替えが済んだ方のみ）

・納税証明書

・所得証明書

・課税証明書

◆利用できる人

本人又は同一世帯の人

◆予約方法

平日の8時30分から17時15

分までに電話で各庁舎の総合窓口係へ申し込んでください。

◆交付の場所

平日及び休日 牛津庁舎

◆交付時間

平日 17時30分～20時

休日 8時30分～20時

◆必要なもの

・本人確認できるもの

（運転免許証等）

・印鑑

・印鑑登録証

（印鑑登録証明書の交付を受ける場合）

・手数料

【問合せ】

各庁舎 総合窓口係

小城市舎 ☎73-8805

三日月庁舎 ☎73-8824

牛津庁舎 ☎63-8802

芦刈庁舎 ☎63-8822

製造事業所の皆様へ

「工業統計調査」に

ご協力ください！

「平成21年工業統計調査」が、12月31日現在で実施されます。

「工業統計調査」は、製造業

を営む事業所を対象に、その活動実態を明らかにすることを目的としており、その調査結果は行政施策の重要な基礎資料として広く利用されています。

◆調査の対象

製造業を営まれている全ての事業所が対象となります。

◆調査の方法

佐賀県知事から任命された統計調査員が、本年12月から来年1月にかけて、調査対象となる事業所を訪問します。年末・年始のお忙しいところ、大変お手数ですが、調査へのご協力をお願いします。

※皆様から提出していただく調査票については、統計法に基づき調査内容の秘密は厳守されます。

【問合せ】企画課

企画振興係（牛津庁舎）

担当 山口

☎63-8803

## あなたを守る普段からの心がけ

### 消火器の耐用年数を ご確認ください！

#### (1) 消火器の耐用年数

消火器の耐用年数は消火器の種類によって異なります。

消火器本体に記載してある有効期限や注意事項をご確認ください。

#### ※一般的な耐用年数の例

- ① 一般の消火器は8年。
- ② 住宅用消火器やエアゾールタイプは3年～5年のものもあります。

#### (2) 処分方法

消火器は一般ゴミとして処分できません。廃棄する際は、お買い求めの販売店・購入元又は消火器の取扱い業者に依頼してください。(処分は有料)

#### (3) 取扱い業者

- ① 廃棄物処理業者
- ② タウンページ「消防用設備・用品・保守点検」欄の業者、等。

### 冬の交通安全県民運動実施

「守ろう交通ルール高めよう交通マナー」を運動のローガンに12月15日(火)～24日(木)までの10日間、実施されます。

- この期間中は、
  - 1. 高齢者の交通事故防止
  - 2. 飲酒運転の根絶
  - 3. 追突事故の防止
- を運動の重点目標に運動を行っていきます。

冬季は、忘年会等で、飲酒の機会が多くなるとともに、帰省等に伴う交通量の増加や年末の慌ただしさなどから交通事故が多発する傾向にあるため、交通ルールを遵守し、安全運転を心がけましょう。



【問合せ】総務課

消防交通係(牛津庁舎)

☎ 63-88818

## 芦刈町の皆さんへ

防災行政無線のデジタル化に伴いアナログ波による放送は、年内で終了します。

これにより芦刈町で設置した個別受信機は利用できなくなります。

不用となった個別受信機は年明け後、芦刈町内の所定の場所に回収ボックスを設置します。回収の時期、ボックスの設置場所につきましては、年内に各戸通知にてお知らせします。



【問合せ】総務課

消防交通係(牛津庁舎)

☎ 63-88818

## 来年1月1日から

## 社会保険庁が新たに生まれかわります！

現在あるお近くの社会保険事務所は、新たに「年金事務所」と名称が変わりますが、

年金相談などの窓口として引き続きご利用いただけます。

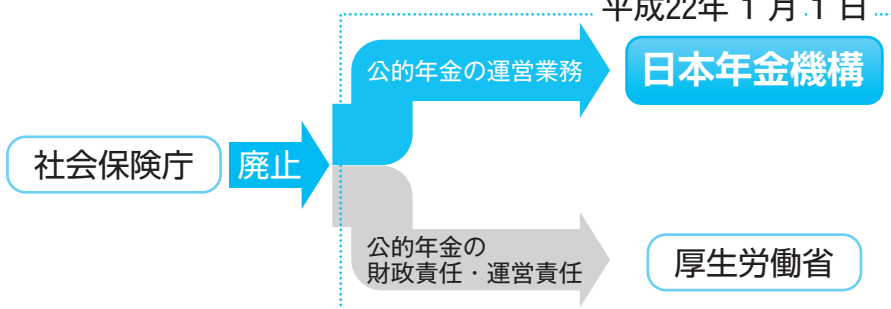
また、「年金事務所」は、現在ある社会保険事務所の建物をそのまま使用しますので、所在地に変更はありません。

日本年金機構の設立に伴い、これまで社会保険庁や社会保険事務所の名義でご案内していた各種の関係書類は、内容により、今後は厚生労働省または日本年金機構の名義でご案内させていただくことになります。市民の皆さま方へ何かの手続きをしていただくことは一切ございませんので、ご安心ください。

日本年金機構は、社会保険庁から公的年金の運営業務を引き継いで行うこととなりますが、公的年金制度は、国の制度として、その財政や運営に国が引き続き責任を持つこと

とについては、これまでと変わりがありません。

平成22年1月1日



【問合せ】

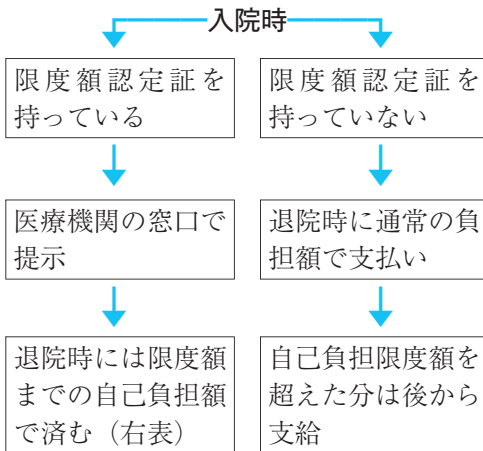
佐賀社会保険事務所

☎ 31-4191

小城市国民健康保険ご加入の方へ

## 医療費の立て替え負担が軽減される！「限度額認定証」をご存知ですか？

## 70歳未満の方の場合

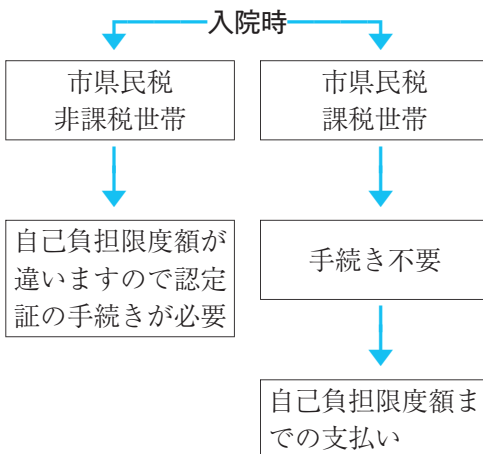


区分	判定区分	過去12か月の高額該当3回目まで	4回目以降
上位所得者※1	A	150,000円 (医療費が500,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算)	83,400円
一般	B	80,100円 (医療費が267,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算)	44,400円
市民税非課税世帯	C	35,400円	24,600円

※1 上位所得者…基礎控除後の総所得金額等が600万を超える世帯にあたります。

注意 国民健康保険税を滞納されている世帯には、この制度が利用できません。

## 70歳以上75歳未満の方の場合



区分	個人単位(外来のみ)		世帯単位(外来+入院)	
	1割負担	非課税世帯	3割負担	1割負担
一般	12,000円		80,100円 (医療費が267,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算)	44,400円
低所得者Ⅱ※2	8,000円			24,600円
低所得者Ⅰ※3	8,000円			35,400円

※2『低所得Ⅱ』…国保世帯の世帯主及び世帯員全員が市県民税非課税である方

※3『低所得Ⅰ』…国保世帯の世帯主及び世帯員全員が市県民税非課税であって、その世帯の所得がない世帯(年金は80万円以下)に属する方

## 限度額認定証とは…

- ・入院時に保険証と一緒に医療機関窓口で提示することにより、1ヶ月分の支払いが最初から自己負担限度額までとなり、後で高額療養費の請求をする必要がなくなるというものです。
- ・入院のみに利用できます。外来分は従来どおり、約2ヵ月後に市から高額療養費支給申請書をお送りします。

## ◆限度額認定書の申請方法

各庁舎の総合窓口へ印かんをお持ちのうえ、申請してください。認定証の発効は申請月の1日からです。

【問合せ】国保年金課(小城市庁舎) 担当 坂田・高塚 ☎73-8802

## 新型インフルエンザ ワクチン接種

ワクチン接種のスケジュールと接種回数が変更になりました(11月20日現在)。

今後変更が予想されますので広報等にご注意ください。

## 【スケジュール】

11月16日から接種可能に変更

- ・基礎疾患がある方
- ・妊婦
- ・1歳～小学3年生

※ワクチンの供給状況により右記のとおり接種できない場合もあります。希望される医療機関にご確認ください。

い。

## 【当面の間の接種回数】

- ・高校生以下2回接種
- ・その他1回接種

(但し、著しく免疫反応が抑制されている方は医師の判断で2回接種)

## 【問合せ】健康増進課

(三日月庁舎)

☎73-8822

※接種費用免除者の非課税状況の問合せは税務課

(小城市庁舎) ☎73-8801

# 入札結果の公表

(10月入札分で予定価格が1,000万円を超えるもの)

(単位：円、%)

工事名等	指名業者等	落札業者	落札決定額 (うち消費税相当額)	予定価格 (うち消費税相当額)	落札率	入札執行課
元気な地域づくり交付金(里地棚田保全整備事業) 岩蔵地区 畦畔補修工事	水田建設(株)・服巻建設(株)・(株)豊城建設 (株)中部ガス・(株)城南建設・(有)古川建設 南里土木(株)・(株)エイ・ティ・ジー (株)蔵大建業・(株)嶺本建設 (株)江里口造園小城市支店	南里土木(株)	10,269,000 (489,000)	10,815,000 (515,000)	94.95	農村整備課 ☎63-8821
(緑越)市営土地改良事業 江口用排水路工事		(株)豊城建設	12,852,000 (612,000)	13,545,000 (645,000)	94.88	
(緑越)市営土地改良事業 柿樋瀬用排水路工事		(株)エイ・ティ・ジー	10,153,500 (483,500)	10,920,000 (520,000)	92.98	
市営土地改良事業 弁財用排水路工事		(有)古川建設	14,700,000 (700,000)	15,645,000 (745,000)	93.96	商工観光課 ☎73-8813
観光施設整備事業 清水の滝周辺整備事業		(株)中部ガス	15,120,000 (720,000)	15,939,000 (759,000)	94.86	
(緑越)地域活性化・生活対策臨時交付金事業 牛津小学校北線道路改良工事		水田建設(株)	16,107,000 (767,000)	17,010,000 (810,000)	94.69	建設課 ☎63-8825
(緑越)地域活性化・生活対策臨時交付金事業 八枝・新町線道路改良工事		南里土木(株)	17,283,000 (823,000)	18,196,500 (866,500)	94.98	
道整備交付金事業長神田・立物線道路改良工事(橋梁下部工)		(株)下村建設	38,115,000 (1,815,000)	39,091,500 (1,861,500)	97.50	
道整備交付金事業山彦・北浦線道路改良工事(橋梁下部工)		(株)エグチ・ビルド	14,511,000 (691,000)	15,603,000 (743,000)	93.00	下水道課 ☎63-8827
三日月特定環境保全公共下水道事業 深町第2号管渠布設工事		(株)武富組・(株)政工務店・(株)下村建設 西岡建設(株)・(株)大義建設 (株)中島工務店・(株)エグチ・ビルド 岡本建設(株)・(株)久保建設	岡本建設(株)	52,867,500 (2,517,500)	58,800,000 (2,800,000)	
三日月特定環境保全公共下水道事業 深町第3号管渠布設工事	(株)政工務店	53,445,000 (2,545,000)	59,430,000 (2,830,000)	89.93		
三日月特定環境保全公共下水道事業 大寺・江利管渠布設工事	(株)エグチ・ビルド	31,972,500 (1,522,500)	34,755,000 (1,655,000)	91.99		
芦刈特定環境保全公共下水道事業 芦刈浄化センター外構工事	西岡建設(株)	37,611,000 (1,791,000)	41,790,000 (1,990,000)	90.00		
三日月特定環境保全公共下水道事業第2号調査設計業務	(株)親和コンサルタント・九州技術開発(株) 九州水工設計(株) (株)コスモエンジニアリング佐賀支店 新栄地研(株)・西日本総合コンサルタント(株) (株)エスジー技術コンサルタント	(株)親和コンサルタント	27,825,000 (1,325,000)	29,190,000 (1,390,000)	95.32	
鉱害復旧農業施設維持管理事業 砥川地区 灌水施設改修工事(第2号工事)	(株)フクイ・(株)ミゾタ・(株)中部ガス (株)中野建設・モロドミ建設(株)・(株)上滝建設	(株)ミゾタ	70,140,000 (3,340,000)	74,655,000 (3,555,000)	93.95	農村整備課 ☎63-8821

※入札結果については、市ホームページでも公表しています。入札結果のとりまとめは小城市芦刈庁舎建設課管理係で行っておりますが、入札結果の詳細については、各入札執行課へ直接お問合せください。

【問合せ】建設課 管理係(芦刈庁舎) 担当 右近 ☎63-8825

## ゆるい考ええる男女共同参画(その1)

男女共同参画推進員は、男女共同参画に関する相談の受付や助言、関係機関への紹介などを行うことで、小城市の地域における男女共同参画を推進しています。現在、佐賀県推進員として3人、小城市推進員として2人、計5人の方が委嘱されています。

今回から、5人の推進員の方々にリレー形式で日常の思いを綴っていただきます。



小城市男女共同参画推進員  
もりながつぐ 森永都和子(芦刈町)

### 「男」と「女」の未来

「女のくせに」「男のくせに」「男ならば」「女ならば」。還暦を過ぎた私と同じ世代を過ごされた方々は物心ついた頃からよく耳にされた言葉ではないでしょうか。

男だから、女だからこうあるべき、こうなくてはならない、とおのずと教えられてきたように思います。家庭、地域社会、職場でも男と女の役割がきちんと分けられ、それ故にお互いが精神的、体力的にも無理をできたのではないのでしょうか。「男女共同参画社会」とは程遠い社会ではなかったかと思えます。

しかしながら、現在では、社会の状況や家族の形態も変わり「男女の意識」も様々な方面で変わってきたように感じています。

お互いがよく理解し合い、認めあいながら生きてゆけたら、家庭・地域・職場での「男女共同参画」の確立ができ、お互いにやさしく穏やかに過ごしてゆけるのではないのでしょうか。

【問合せ】企画課市民協働推進係(牛津庁舎)

担当 山下・熊谷  
☎63-8803