

流山市は、平成19年1月に
「健康都市宣言」を行い
市民の健康増進を
まちづくりの中心に据えています



「ヘルスアップ教室」のエロバイクの表示板



「健康ジョギング講習会」で総合運動公園をウォーキング



「ヘルスアップ教室」。エロバイクでウォーミングアップ

健康維持についての意識を高めよう

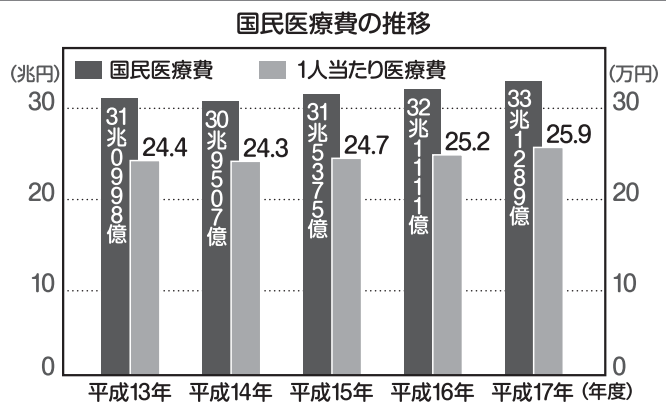
健康でありたい。そう多くの人が願いながらも、毎日の生活習慣によって引き起こされる生活習慣病やメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は増加の一途をたどっています。これにともない、医療費も増加傾向にあるのをご存知でしょうか(図1参照)。私たちが病院の窓口で払っているのは医療費の一部。このまま医療費が増え続ければ皆さんの家計にも影響が出てきます。健康保険の財政を圧迫することで、保険料の見直しも必要になります。最近では、医療費を抑えるため、病院の窓口で新薬よりも安価なジェネリック医薬品*を選ばれる方も増えています。

「健康」は向こうから歩いてきてはくれません。自分の健康は、ほかでもない自分でつくるものです。老若男女を問わず、一人ひとりがこうした意識を持って毎日を暮らすことは、健全な社会を維持することにもつながっていくこと。さあ、今日から健康づくりを始めましょう。

*ジェネリック医薬品…成分そのものやその製造方法を対象とする特許権が消滅した先発医薬品について、特許権者ではなかった医薬品製造メーカーがその特許の内容を利用して製造した、同じ主成分を含んだ医薬品をいう。

自分の健康は自分でつくる

図1 年々増えている医療費を減らそう!



歌詞カードを見ながら仲良く合唱



「健康を支える栄養学」の調理実習の様子

— 今年度からスタート —

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)

「長寿医療制度(後期高齢者医療制度)」は、75歳以上の方を医療という側面からだけでなく、心身の特性や生活実態といった点も踏まえた「生活を支える医療」を提供する医療保険制度として創設されました。

【どんな制度なの?】

75歳以上の方や一定の障害のある65歳~74歳の方で認定を受けた方は、今まで加入していた国民健康保険や健康保険組合から長寿医療制度へ移行し、千葉県後期高齢者医療広域連合が発行した保険証で、これまでの老人保健制度と同様の医療が受けられます。したがって、国保や健保組合などの保険料は、払う必要がなくなります。

医療にかかる費用については、医療機関などで支払う窓口負担分をのぞいたものの5割を公費(国4:県1:市町村1)、4割を若年者保険料、1割を高年齢者の保険料によってまかなわれます。

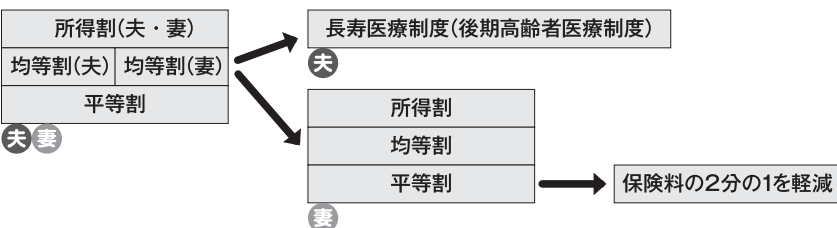
気になる保険料については、チャート式の試算表を4面に用意しました。ぜひ、そちらもご覧ください。

【6/22(日)に説明会を開催します】

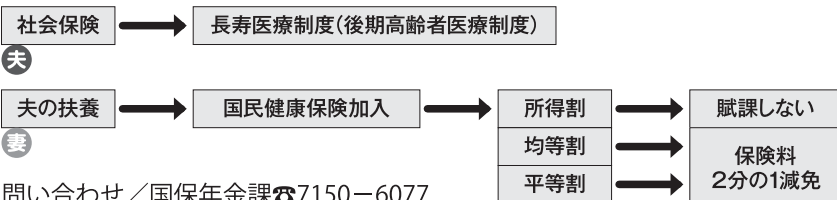
- 午前10時~11時30分/南流山センター
 - 午後2時~3時30分/初石公民館
- 問い合わせ/高齢者生きがい推進課 ☎7150-6080

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)加入に伴う国民健康保険料の軽減措置

1 長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入した場合、1人で国民健康保険に残った方は、5年間平等割が2分の1軽減されます。



2 長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入した場合、65歳以上の社会保険被扶養者が、新たに国民健康保険に加入する場合は、2年間所得割が賦課されません。世帯の所得が一定額以下で軽減を受ける場合をのぞき、均等割・平等割が2分の1減免されます。



問い合わせ/国保年金課 ☎7150-6077

歩いていくんだよ

「少しは運動しなくっちゃ」「このお腹やっばりまずいよな～」「いつも外食じゃ体に悪いのはわかっているけど…」。こう思いながらも忙しくて、時間がなくてといった理由から、なかなか健康づくりに取り組めないのが現状ではないでしょうか。

流山市では、地域で始められる健康づくりの場を用意しています。健康は自分で作るもの。健康に向かってあなたから歩いて行く気持ちが大切です。

趣味や楽しみを通じた健康づくり

好きなことで活力アップ!

好きなことをしていると疲れにくい。楽しいことに熱中していると時間を忘れてしまう。そうした“趣味”や“生きがい”を持つことは、心身ともに健康で充実した人生を送るために、なくてはならないものではないでしょうか。

例えば“音楽”。音楽を聴いて気持ちが癒されたり、歌うことでスッキリした気分になったという経験をお持ちの方も多いと思います。「『空を飛ぶ』という歌詞があったとき、人は空を飛ぶことはできませんが、それを想像することができます。想像したイメージがお腹に伝わり、喉を通して言葉となって出てくる。ですから歌うという行為は、頭と体をバランス良く使った有酸素運動とも言えるわけですね」。そうした意識を持ってイメージすること、歌うこと、そして音楽を多くの人に楽しんでほしいと、音楽グループ「そねそねくらぶ」代表の曾根充さんはおっしゃいます。

絵を描くにも体で季節感を感じてみたり、史跡を調べるにも先人の足どりを実際に訪ね歩いてみたり等々、趣味や楽しみの中から



「そねそねくらぶ」。左から曾根あきさん、息子の真麻くん、充さん

も、健康づくりに結びつくものは多いと思います。

陶芸や俳句、写真、絵画、歴史…。どんな世界でも自分の好きなもの、生涯を通じて取り組んで行けるものを見つけ、それを健康に結びつけられたらしめたもの。流山市では趣味や楽しみづくりのヒントになりそうな情報提供も行っています。



そねそねくらぶによるコンサート「ピアノで生オケ」で全員で合唱

ガイドブック「まなびびあ21」

流山市生涯学習ガイドブック「まなびびあ21」は、団体や講座などを紹介したガイドブックです。各公共施設で閲覧できるほか、流山市のホームページからダウンロードすることもできます。

流山市ホームページ/ <http://www.city.nagareyama.chiba.jp> から「各課のページ」→「生涯学習課」→「生涯学習係・生涯学習」
問い合わせ/生涯学習課 ☎7150-6106



指先を動かし、土に触れる陶芸は中高年を中心に人気。創作活動を通じて「若さを保ち、仲間を増やしていける」という



健康ジョギング講習会の皆さんと走る上杉直史さん

健康ジョギング講習会

走ることで仕事中心の生活に変化が

地域にジョギングやウォーキングによる活動の場があるのをご存じでしょうか?日曜日の早朝の約1時間、コミュニティスポーツリーダーと呼ばれる地域の指導員のもと、参加者は「歩く」「速く歩く」「走る」を選び自分の体力にあわせて体を動かします。

上杉直史さん(31歳 南流山在住)は2年ほど前から総合運動公園の健康ジョギング講習会に参加。“メタボの心配はまったくなし”といった健康的な体型ですが、走ることで仕事中心の生活に変化ができたといいます。

「健康でないと走れませんから、食事や睡眠に気を遣うようになりました。走るまではお酒も飲みたいたいだけ飲むといった感じで(笑)。特に



最初と最後は全員で体操

健康が気になって始めたわけではないですが、仕事のストレス解消、リフレッシュという意味ではとても良い効果が出ていると思います。この楽しさは、年齢の違う人たちと走れること。先輩がたくさんいて、学ぶことも多いです」

健康ジョギング講習会

- 北部地区/東深井地区公園、午前7時から ●中部地区/八木北小学校、午前7時から
 - 総合運動公園地区/総合運動公園、午前7時30分から
 - 東部地区/東小学校、午前7時30分から ●南部地区/南流山小学校、午前7時から
- ※いずれも毎週日曜日

問い合わせ/生涯学習課 ☎7150-6106

コミュニティスポーツ(生涯スポーツ)のすすめ

コミュニティスポーツリーダー 車田 操さん

健康管理というのは自分でやるのはなかなか難しいものです。ジョギング講習会などに参加して地域の仲間と関わり、情報交換を行ったり、刺激があったりすることは、健康づくりの大きなきっかけになります。またスポーツは継続が大切ですが、地域だからこそ続けやすいという利点があると思います。



学生時代ラグビー選手として活躍した車田操さん。後ろの銅像のモデル

健康は歩いてこない、だから歩い

流山ヘルスアップ教室

一人ひとりに適した運動プログラムでメタボ対策

メタボと略して使っていますが、正しくは「メタボリックシンドローム」。これは内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、高脂血症などが重複した状態のことをいいます。肥満は病気の温床といわれますが、同じ肥満でも内臓に脂肪がついた内臓脂肪型肥満は生活習慣病の発症に影響するといわれ、流山市でもメタボリックシンドロームについての啓発、改善・予防に取り組んでいます。

昨年からはまった流山ヘルスアップ教室は、特にメタボリックシンドロームに着目し、参加者一人ひとりの健康状態や生活習慣に応じて、科学的根拠に基づく個別運動プログラムを提供し、食生活などに関するアドバイスなども行うというもの。7割以上の方が開始時より体重が減少するなどの効果がみられ、約半年で12キロ体重が落ちた三辻さん(67歳)は、体が楽になったと効果を実感しています。

「腹回りが1メートルもあり、完全なメタボ体型(笑)。これを何とかしたいと一念発起で申し込みました。私に課せられた運動は毎日1万2千歩歩くこと。外へ出るとなると大変なので、家の中を歩いたり足踏みするなど工夫しました。運動は“習慣”になって、それが気持ちよくなればしめたもの。パソコンにデータを入力して、運動の成果や体の変化を数字や目で確認できるのも良かったと思います」

三辻さんはこれまで運動とは無縁の生活だったといえます。このような方にこそ気軽に利用してもらえるのが、このヘルスアップ教室なのです。



体重や運動量はコンピュータで管理

■ ヘルスアップ教室 ■

会場/江戸川台東ふれあいホール、生涯学習センター
対象/30歳以上の市民および市内在勤者
時間/90分(午前、午後と各時間帯あり)
期間/6カ月
費用/12,750円(歩数計、システム使用料)
問い合わせ/健康増進課☎7154-0331
国保年金課☎7150-6077

※次回の募集は10月からのコースになります。広報『ながれやま』8月15日号に募集のお知らせを掲載します。



ゴムを使った筋肉トレーニング。



「自分たちの体のことですから」と、お子さん連れで参加する30代の女性も

「家でもつばら片づけ担当。栄養学に基づいた食事を作ってくれる妻に感謝です」と北島照夫さん

健康を支える栄養学

正しい知識を持って食べる

生命を維持するのに欠かせない食事と睡眠。毎日の食事や睡眠に問題があれば健康からは遠ざかってしまいます。またカロリーを抑えたヘルシーな食事を摂っていても、栄養素の整った食事でなければ逆効果になることも。健康を支える栄養学では、医学に基づいた「正しい食事のとり方」や「体の仕組み」についての学習と調理実習を通して、家庭で健康管理のできる人を育てることを目的とした学習会です。参加者の多くは主婦ですが、「今までいかに偏った食事をしていたかがわかりました」「食べ方や睡眠の大切さを知りました」と口をそろえておっしゃいます。

女性の多いなか、男性の参加者も。北島照夫さん(68歳 駒木在住)は妻と参加して1年あまりがたちました。

「同じ時期にサイクリングも始めたのですが、気がいたら千葉県の銚子まで行っていたということがありました(笑)。調子が良くて、走ってしまったんですね。食生活をきちんとすれば体が元気になる。そうすると自然と動くようになる、運動したくなるんですね。食べることは、生きていく上で絶対不可欠なこと。正しい知識を持ってそれを実践していくことは、本当に大切なことだと思います」

■ 健康を支える栄養学 ■

●東部(6/24から)・北部(10/15から)・中央公民館(11/25から)で実施
問い合わせ/国保年金課☎7150-6077

正しく食べることで健康に

健康を育てる会副会長 佐藤 節子さん

夫が糖尿病を患ったことがきっかけで参加。始めて1カ月過ぎた頃から夫の顔色や尿の色に変化が現れ、正しく食べることで健康を取り戻せるのだと実感しました。とにかく理屈を勉強することが大切。勉強してみると自分に足りない物がよくわかり、コンビニ食や外食が多くても工夫して食べられるようになりますよ。



最後は全員で試食。写真右手前が佐藤節子さん

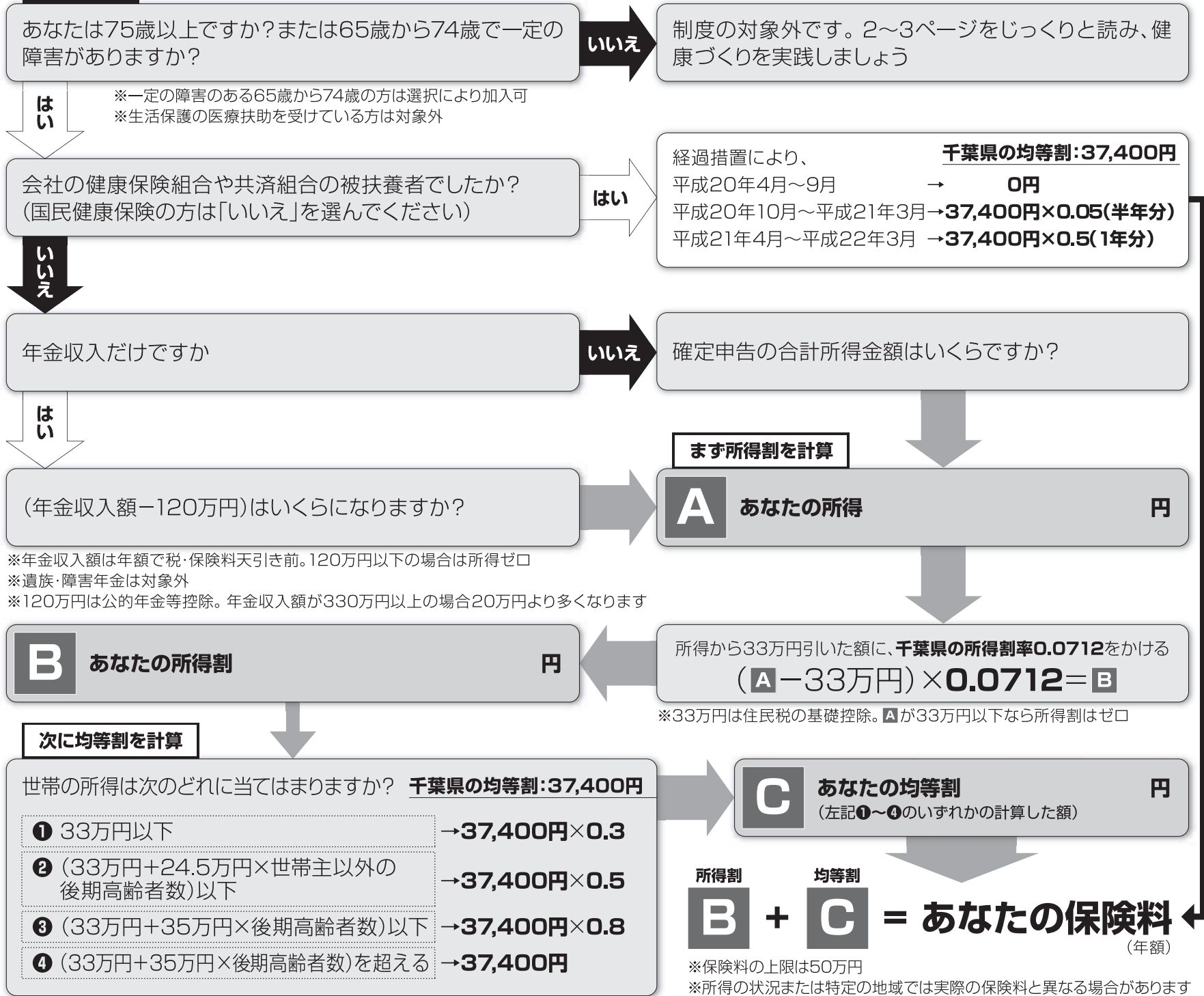
「健康を育てる会」健康を支える栄養学に参加した卒業生たちの会。健康を支える栄養学の学習会や調理実習の手伝いなどのほか、自ら調理実習も行っている。

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)がスタート 気になる保険料を試算してみよう

下記でご紹介するのはモデルケースですので、所得額の高低などによって該当しない場合もあります。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ/高齢者生きがい推進課 ☎7150-6080

スタート



あなたの保険料は均等割のみで、所得割はありません

※国の動向により、変更になる可能性があります

井崎市長からのメッセージ



今日から始めよう!
健康づくり

医療や健康と深いかわりを持ついくつかの制度が、今年4月から導入されました。流山市では、平成19年1月に市制施行40周年を記念して「健康都市宣言」を行い市民の健康づくりの一環として、メタボリックシンドロームの予防や体力の若返りを目指した「ヘルスアップ事業」、「特定健診充実事業」、スポーツのできる場の確保などに取り組んでいます。流山市の女性の寿命は県下1位(86.4歳)、男性は県下2位(80.2歳)です。これは、市民の皆様が健康づくりに積極的に向き合われている結果だと思えます。

医療技術や福祉制度が進歩し長寿国になったとしても、大切なことは、私たち自身が、日常生活のなかで自ら健康づくりに取り組み、「未永く健康を保つ」ということではないでしょうか。健康管理や疾病予防に対しては、市の事業以外にも、今回ご紹介しているような個人個人や地域の方々を中心とした取り組みが行われ、「健康状態の改善」を手にした方々も多いことと思います。

健康を手に入れるため、正しい食事や睡眠、運動などを学び、生活を見直してみませんか。明日からではなく、早速、今日から!

市制施行40周年にあたり、流山市は「健康都市宣言」を行いました。市民の健康増進をまちづくりの中心に据え、あらゆる視点から健康に配慮した環境づくりを進めていきます。

健康都市宣言

私たちは、WHO(世界保健機関)憲章の精神を尊重して、市民一人ひとりが健康で楽しく、いきいきと暮らすことができることを願い、ここに「健康都市」を宣言します。

- 一 豊かな自然環境は、私たちの健康に大きなかわりをもっています。これを大切に、共生できる健康なまち流山をめざします。
- 一 一人ひとりが健康の維持・回復・増進に向けた意識をもち、健康で規則正しい生活のおくれる健康なまち流山をめざします。
- 一 多様な分野が連携して、市民参加のもと、地域の中できちんと支えあい、人と環境にやさしい健康なまち流山をめざします。

平成19年1月1日 流山市