



平成23年  
長野県シニア大学  
園圃高齢者介護課高齢者福祉係  
(TEL 81・0731 FAX 81・0703)

- 高齢者の皆さんの生きがいと健康づくりを進め、仲間とともに地域で活動する人を養成するシニア大学の受講生を募集します。
- 受講資格 おおむね60歳以上の県内在住者で、学習意欲があり、積極的に社会参加を目指す人
- 受講時間 2年間  
(年間標準学習日数は15日間)
- 学習内容 教養講座、技能講座、実践講座
- 募集定員 350人(松本学部)
- 授業料 年間5000円(予定) ほか教材費などが必要
- 募集期間 2月1日(火)～28日(月)まで(当日消印有効)
- ※詳しくは、(財)長野県長寿社会開発センター(TEL 026・226・3741)へお問い合わせください。

平成23年  
長野県地域いきいき実践塾  
園圃高齢者介護課高齢者福祉係  
(TEL 81・0731 FAX 81・0703)

- 高齢者の皆さんが、仲間とともに地域で積極的に活動するための企画力を養成する講座「地域いきいき実践塾」の受講生を募集します。
- 受講資格 おおむね50歳以上の県内在住者で、講座修了後、仲間とともに地域において社会参加活動を行う意欲のある人
- 受講時間 受講期間は1年間  
(年間標準学習日数は15日間)
- 学習内容 実践基礎講座など
- 募集定員 30人(松本学部)
- 授業料 年間1000円(予定) ほか教材費などが必要
- 募集期間 2月1日(火)～28日(月)まで(当日消印有効)

【共通事項】

- 申し込み 2講座とも各総合支所内市民福祉課に備え付けの指定用紙に必要事項を記入し、入学可否決定通知用の切手(はがきの場合は50円、封書の場合は80円切手)を添えて窓口へ直接申し込むか、健康支援センター内高齢者介護課へ郵送してください。申し込みの可否は3月下旬に郵送でお知らせします。



非常勤看護師の募集  
園圃健康推進課保健予防担当  
(TEL 81・0726 FAX 81・0703)

- 応募先 〒399・8303 安曇野市穂高9181 穂高健康支援センター内高齢者介護課高齢者福祉係
- 市では、4月から各保健センターで行う健診・予防接種などで、短時間お手伝いをしていただける看護師を次の通り募集します。
- 募集人数 若干名
- 勤務形態 月々金曜日の間の、業務のある時間帯
- 応募方法 各保健センターまたは穂高健康支援センター内健康推進課窓口にあります「申込書」に必要事項を記入のうえ、各保健センターへ提出してください。詳しくはお問い合わせください。
- 応募期限 2月18日(金)



2号で食育標語、3月号からレシピを紹介するよ!

わが家の味レシピ入賞作品 / 市食育標語決定!

市内の小・中学生から募集した、わが家の味レシピと市食育標語の受賞者の皆さんを紹介いたします。

**わが家の味レシピ 入賞5作品**▷「家族でおいしいホットプレートドリア」豊科南小6年 大日向菜奈さん ▷「大豆入り和風ハンバーグ」穂高西小5年 山田そよのさん ▷「かぼちゃとさつまいもの黄色サラダ」明南小6年 横内日菜子さん ▷「シャキシャキレンコンのトロツとチーズ焼き」明南小6年 藤原優希さん ▷「ふんわりとうふハンバーグ」明南小6年 中澤雅さん

**安曇野市食育標語 最優秀賞**▷食べ物に感謝をこめて「いただきます」豊科北中1年 松木健悟さん

**特別賞4作品**▷「いただきます」食事に込めたありがとう。豊科北中2年 加藤小夢さん ▷おはよう、いただきます、ごちそうさま、いってきます。豊科北中1年 河地颯太さん ▷1日のスタートダッシュは朝ごはん。豊科北中3年 山口萌々さん ▷体におはよう朝ごはん。穂高西中3年 松倉英寿さん

園圃健康推進課保健予防担当 (TEL 81・0726 FAX 81・0703)

国民健康保険の特定健診

35歳になったら特定健診を!

**特** 定健康診査(特定健診)は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し、心臓病や脳卒中などの血管の病気を予防することを目的とした健診です。市国民健康保険では、毎年35歳以上の国保加入者を対象に特定健診を実施しており、平成23年度の申し込み開始は2月中旬を予定しています。申し込みはがき(市民を対象としたがん検診の申し込みと兼用)がお手元に届いたら、該当欄に○印を記入のうえ郵送するか、直接、地域の保健センターに提出してください。

特定健診で防ごう!生活習慣病

私たちの健康を脅かすガン、心臓病、脳卒中などの病気は、偏った食事や運動不足などの生活習慣が大きな影響を与えています。また、生活習慣病は死因の多くを占め、特に心臓病や脳卒中のように

血管が詰まるなどして起こる病気は障害や寝たきりの原因になりかねません。自分の身体の健康状態を知ることほもちろん、家族、そして医療制度を利用するすべての国保加入者のためにも、年1回特定健診を必ず受診しましょう。

軽い異常でも怖いメタボリックシンドローム

「体に異常を感じないから特定健診を受けない」とか、「異常が発見されても、それほど数値が悪化していないから」と放置する人も少なくありません。しかし、肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症などは、動脈硬化の危険因子となります。一つ一つの値は、ちよつとした異常でも、3〜4つ重なると、何も異常が無い場合と比べ、約36倍も心臓病を発症しやすくなります。この「ちよつとした異常」を生活改善により解消するこ

特定健診受診率は約32%(見込み)

とで、心臓病や脳卒中といった深刻な病気を防ぐことが可能です。

現在の制度では、平成24年度までに①特定健診の受診率65%以上 ②特定保健指導の実施率45%以上 ③メタボの該当者・予備群の減少率10%以上などの国が定める目標値があります。これらを達成できない場合は、国保が長寿医療制度(後期高齢者医療制度)へ支払う後期高齢者支援金(負担金)が最大10%増額となる決まりがあります。長寿医療制度は平成24年度をもって廃止予定ですが、この点は新しい医療制度にも継続される見込みです。本年度、市の特定健診受診率は約32%の見込みです。このまま目標値に達しない場合は国保の負担が増え、その結果として国保料率を引き上げなければならぬ可能性があります。

人間ドック・脳ドック助成制度をご利用ください

人間ドックや一部の脳ドックの検査項目には特定健診の検査項目が含まれていることから、その検査結果を市へ提出することにより、特定健診を受診したことになります。国保では人間ドックなどの受診費用の一部に対して助成を行っていますのでご利用ください。

ご意見をお聞かせください

平成22年度から特定健診受診者全員に心電図検査を追加実施するなど内容の充実を図っています。今後更に魅力ある特定健診にしていきたいと思っておりますので、ご意見、要望などありましたら、気軽に聞かせください。

園圃市民課国保年金担当 (TEL 82・3131 FAX 82・6622)

