

# 健康案内

## 健康づくり

### 市民健康講座

町田市医師会との共催です。  
※手話通訳・要約筆記があります。

日 9月13日(日)午後2時~4時  
15分(予定)

#### 健康福祉会館

①胃がんの早期発見・予防とピロリ菌についてABC  
②検診を活用しよう③町田市における胃がんリスク検診の現状

講師 ①なるせ内科・胃腸のクリニック院長・岩田誠一郎氏②田村胃腸科内科クリニック院長・田村光広氏

定 200人(申し込み順)

申 8月11日(日)午前9時10分  
電話でイベントダイヤル(☎724・5656)へ。

問 保健総務課 ☎722・6728  
FAX 050・3101・8202

# お知らせ

## 募集

### 認可保育園・家庭的保育室職員

詳細は認可保育園・家庭的保育室へお問い合わせ下さい。

### 公開している会議 傍聴のご案内

会議名	日時	会場	定員	申し込み
芹ヶ谷公園再整備基本計画懇談会	8月12日(水)午前9時30分~11時30分	市庁舎2階会議室2-3・4	5人(申し込み順)	事前に電話で公園緑地課(☎724・4397)へ
町田市交通安全推進協議会定例会	8月19日(水)午後2時から	市庁舎3階第1委員会室	10人(申し込み順)	事前に電話で交通安全課(☎724・1136)へ
町田市国民健康保険運営協議会	8月20日(木)午後2時~4時	市庁舎2階会議室2-2	3人(申し込み順)	8月19日午後5時までに電話で保険年金課(☎724・4027)へ

①認可保育園II保育士資格を有する方②家庭的保育室II市内または町田市近郊在住の方

## ご案内

### 国民健康保険被保険者証

現在、使用されている被保険者証の有効期限は、9月30日です。10月1日から有効の新しい被保険者証は、9月に簡易書留でお送りします。

留守が多いなど郵便で都合の悪い方には、窓口でお渡しすることもできます(世帯主、または世帯主の委任を受けた同居世帯の家族に限る)。



### お口の健口体操

最近、「お口の健口体操」という言葉をよく耳にすると思います。お口周りの筋肉というのは、身体のごよも細かい多くの筋肉で構成されています。

また、腕や足と同様にトレーニングをしなければ、筋肉は衰え頬がたるみ、のど仏が下方に下がっていきます。歌

手のどを鍛え、アナウンサーが早口言葉の練習を行い、接客業の方が笑顔の練習を行うのは、日々のトレーニングが毎日を支えている証拠です。筋肉は動かさないと衰え、動かなくなるのです。

同様に「食べる」といった行為も、日々ごく当たり前に行っていますが、歳を重ね自然に機能が低下し筋肉が衰える、のどに食べ物が詰まりやすく、むせることが多くなります。

お口の健口体操とは、普段あまり意識をせず使っている筋肉を、意識を持って動かすことで、お口周り・首周り・肩周りの、食べるために必要な筋肉のトレーニングになる

「おいしい物が食べたい」いわゆる「食欲」という欲求は、老若男女すべての方々にあり、人間が生きるために最も大切な行為です。

健口体操のほか、日々よく笑い、よく話し、よく歌う。このような日常の動作でも良いのです。健口体操が面倒くさい方でも、それぞれ個々でできることを見つけ、毎日楽しく行えると思えます。

今、何も行っていない方、団体でやるのが苦手な方、何か一つでも良いので、できることから始めてみましょう。

### 「窓口」で受け取りを希望の場合

8月21日午後5時まで(月~金曜日)に保険年金課へ電話予約のうえ、9月13日~18日に窓口(市庁舎1階、受付時間11時前8時30分~午後5時)に、現在使用中の被保険者証・印鑑・世帯主からの委任状(家族の場合)をお持ち下さい。

※期限内に受け取りをしなかった場合は、後日簡易書留でお送りします。

問 保険年金課 ☎724・2124  
FAX 050・3101・5154

### 私立学校を設置する事業候補者

市では、旧本町田西小学校及び旧本町田中学校を、「木曾山崎団地地区まちづくり構

想」に基づき、文化・教育関連拠点と位置づけ、私立学校の誘致を進めています。

このたび私立学校を設置する事業者の公募を行った結果、事業候補者を「学校法人桜美林学園」に決定しました。今後、市は事業候補者と基本協定締結に向けた協議を行います。

問 企画政策課 ☎724・2103  
FAX 050・3085・3082

### 児童扶養手当を受給中の方へ

ひとり親家庭の方等を対象とした児童扶養手当を受給中の方、支給停止中の方に現況届を送付しましたので、提出をお願いいたします。現況届を提出しない場合は、8月分(12月振り込み)からの手当が受

けられなくなります。また、手当の受給開始から5年経過した方等には6月下旬に「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書」を送付していますので、現況届と一緒に提出して下さい。こちらの提出がない場合や提出が遅れた場合は、8月分からの手当が2分の1に減額されますのでご注意ください。現況届が届いていない方は、子ども総務課へご連絡下さい。

### 現況届の提出を

必要書類を添付し、8月31日までに直接子ども総務課(市庁舎2階)へ。

問 子ども総務課 ☎724・2143  
FAX 050・3101・8377

### 2015年5月~6月の航空機騒音測定結果(速報値)

問 環境保全課 ☎724・2711 FAX 050・3160・5478

測定場所	測定月	騒音発生回数(回)				合計	月間最高音(dB)
		70~79dB	80~89dB	90~99dB	100dB以上		
本町田東小学校	5月	124	86	18	0	228	98.8
	6月	64	5	0	0	69	88.4
小山小学校	5月	213	28	3	0	244	98.2
	6月	326	10	2	0	338	93.9
町田第五小学校	5月	296	57	24	3	380	102.4
	6月	189	13	0	0	202	83.2
忠生第三小学校	5月	92	98	33	0	223	98.3
	6月	42	3	0	0	45	84.3
南中学校	5月	120	134	5	0	259	93.0
	6月	19	3	0	0	22	89.6

※発生回数は、70dB(デシベル)以上の騒音が5秒以上継続した回数です/音の目安は、70dB...新幹線の車内、80dB...航空機の機内、90dB...パチンコ店内、100dB...電車通過時のガード下の最大値です。

### 2015年5月~6月の航空機騒音苦情受付件数

問 市役所代表 ☎722・3111、企画政策課 ☎724・2103 FAX 050・3085・3082

月	件数
5月	94件
6月	11件

市では、具体的な被害状況を把握するため、苦情をお受けする際、お住まいの町名、騒音の発生時間をお聞きしています。5月~6月の苦情件数は右表のとおりです。

5月は、米軍機の着陸訓練が10日間硫黄島で実施され、米空母ジョージワシントンが通算15日間横須賀港に停泊しました。これらの影響により、町田市上空でも米軍機の飛行が多発したことから騒音の発生が増え、5月は94件もの苦情が寄せられました。

市では、騒音解消に向けて国・米軍に対し要請活動を行っており、今後も、粘り強く要請を行ってまいります。なお、皆さんからの苦情は、国や米軍へ伝えるほか、要請の際の資料として活用しています。苦情は企画政策課、環境保全課で電話受付しているほか、Eメール(mcity470@city.machida.tokyo.jp)でも受け付けています。

## 町田市の国民健康保険財政は非常に厳しい状況です

問 保険年金課 ☎724・4027 FAX 050・3101・5154

### 「増え続ける赤字」

市では、市民の約26%の方が国民健康保険に加入していますが、その運営が年々厳しさを増しています。国民健康

保険特別会計(国保会計)では、毎年度生じた赤字分を一般会計からの繰入金で補填して事業を運営しています。国保会計の赤字は、2004年度の約25億円から、2014年度には約48億円と約2倍に増え、今後も増加することが予想されます。

「赤字が増える原因」  
○被保険者の高齢化や医療の高度化等で医療費が増加しています。  
○全体の被保険者数は徐々に減少していますが、医療費の

### 増減に最も影響を及ぼす前

高齢者数は増加傾向にあり、26市中5番目に高い一方、保険料率が据え置かれ、1人あたりの税負担額は22番目と低

く、収入が不足しています。○1人あたりの医療費が多摩市中5番目に高い一方、保険料率が据え置かれ、1人あたりの税負担額は22番目と低

く、収入が不足しています。○1人あたりの医療費が多摩市中5番目に高い一方、保険料率が据え置かれ、1人あたりの税負担額は22番目と低

「国保会計維持のために」  
医療機関等と連携して良質な医療を提供していくため、保険料の公平な負担をお願いするとともに、国民健康保険を効率的に運営します。そのための活動として、

○滞納処分や督促活動等を推進し、収納率を上げます。  
○特定健診や特定保健指導、レセプト(診療報酬明細書)の点検等を強化し、医療費の

適正化を図ります。○レセプトや特定健診結果などのデータを分析して市の課題を見つけ、課題に対する効果的な保健事業を行います。○適正な国民健康保険料率を検討します。



### 「被保険者の皆さんへ」

○保険料の納税は被保険者の義務です。忘れずに期限内に納めましょう。便利な口座振替をご利用下さい。

○健康管理に留意し、医療費の抑制にご協力をお願いします。特定健診、特定保健指導、各種がん検診を受け、病気の早期発見に努めましょう。

○新薬と同等の効き目や安全性を持つ低価格のジェネリック医薬品をご活用下さい。