

# よこぜ

6月、バラが見頃を迎えます!

2009  
No.491  
**6**



秩父盆地を一望 武甲山山頂からの展望(5/1)

## 今月の内容

- 生活習慣病に備えるなら……②～③
- ヨコゼ音楽祭……④
- 財政事情の公表……⑤

- 新生児定額給付金を  
プレミアム付き商品券で給付……⑪
- 町の話～旧芦ヶ久保小学校がロケ地に……⑫

## 生活習慣病の予防を!

生活習慣病は、日頃からの乱れた生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気で、かつては成人病と呼ばれていました。

### ●生活習慣病とは

生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられている糖尿病や高血圧、高尿酸血症などの疾患の総称です。このような疾患と肥満を複合した状態が、医学的に「メタボリックシンドローム」といわれています。

また、がん、脳血管疾患、心臓病の日本人の3大死因も生活習慣との関わりが強く、特に肥満はこれらの疾患になるリスクを上げる要因とされています。

生活習慣病は、遺伝的な要因も関係しているといわれますが、食生活や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどが深く関わっています。

普段の生活習慣を見直し、改善することにより、病気の予防、また病気になった場合でも症状が軽度のうちに治すことも可能となります。

次のことを実践し、日頃から、生活習慣病の予防に努めましょう。

### ①運動不足を解消しよう!

運動不足は内臓脂肪をためる大きな要因です。

交通機関の発達や仕事の変化等により、私たちは日常生活で体を動かさなくなってきました。無理せず、自分に合った運動から実践しましょう。

#### 運動の種類

- 有酸素運動[ウォーキング、水泳、ジョギングなど]
- 筋力運動[腕立て伏せ、上体起こし、スクワットなど]
- 柔軟運動[ストレッチングなど]

### ②食生活を改善しよう!

忙しい毎日の中で、食事がかたよったり、食量が増えたりしがちです。

1日3食、いろいろな食材をまんべんなく使って、バランスのよい食事をとりましょう。また、よくかんで、腹八分目、寝る2時間前は食べないよう心がけましょう。

### ③禁煙のすすめ!

たばこには、有害な物質が約200種類も含まれ、そのうち約40種類が発がん物質といわれています。

また、たばこの煙は家族や周りにいる人にも影響を与えます。

喫煙される方は、早急に禁煙に踏み切りましょう。

### ④適正な飲酒をしよう!

適正な飲酒は、人とのコミュニケーションを円滑にし、ストレスを発散したり、リラックス効果を与えてくれます。しかし、多量な飲酒は、肝硬変などの肝臓病を引き起こしたり、高血圧や心臓病などの要因となり、またアルコール依存症も心配されます。

飲み過ぎないように注意しましょう。

### ⑤特定健診・特定保健指導等を活用しよう!

特定健診は、生活習慣病などの発症を早期に発見することが大きな目的です。

毎年1回、メタボリックシンドロームの該当者なのか、予備群なのか、自分の体の状況を把握するためにも、自分が加入している医療保険の保険者が実施する特定健診を受診しましょう。

なお、健診の結果、メタボリックシンドロームの予備群等、特定保健指導の対象者に該当した場合は、保健指導を受けて、早期に生活習慣病の予防に取り組みましょう。



# 生活習慣病に

## 健康診査・各種検診のお知らせ

町では、健康診査・各種検診を実施します。

5月に検診の申し込みをとりましたが、引き続き役場健康づくり課で申し込みを受け付けています。

なお、大腸・肺・前立腺がんおよび肝炎ウイルス検診は、申し込みをいただかなくても受診できますので、検診を希望される方は直接会場へお越しください。

### ■ 検診内容・対象者・検診料金

検診の名称	内容	対象者	検診料金
①健康診査 ※個別に医療機関で健康診査を受けることはできません。	●問診 ●血液検査 ●身体測定 ●診察等	●40歳以上の横瀬町国民健康保険被保険者 ●40歳以上の生活保護受給者 ※ただし、次の方は対象になりません。 ●町の間人ドックや勤務先の事業者健診を受診する方 ●妊婦および長期入院や施設入所をされている方	1,000円
②結核検診	●問診 ●胸部X線撮影	65歳以上の方	無料
③大腸がん検診	●問診 ●便潜血反応検査(検便、2日法) ※検診当日、容器と問診票をお渡しします。後日、指定した期間に容器と問診票を役場に提出していただきます。	40歳以上の方	700円
④肺がん検診	●問診 ●胸部X線撮影 ●喀たん細胞診(3日法) ※検診当日、容器をお渡しします。後日、指定した期間に容器を役場に提出していただきます。	40歳以上の方	700円
⑤前立腺がん検診	●血液検査(前立腺特異抗原検査)	40歳以上の男性の方	500円
⑥肝炎ウイルス検診	●問診 ●血液検査(HBs抗原・HCV抗原抗体検査等、B型およびC型肝炎の感染に関する検査)	●昭和44年4月1日～昭和45年3月31日生まれの方 ●過去に肝機能異常を指摘されたり、大きな手術等を受けたことがあるが、これまでこの検診を受けたことがない方	700円
⑦胃がん検診	●問診 ●腹部X線撮影	40歳以上の方	1,100円
⑧乳がん検診	●問診 ●視触診 ●X線撮影	40歳以上の女性の方で、昨年度この検診を受けていない方	1,000円
⑨子宮頸がん検診	●問診 ●細胞診	20歳以上の女性の方で、昨年度この検診を受けていない方	800円

※次の方の検診料金は無料です。

- 満70歳(平成21年度中に70歳に到達する方を含む)以上の方、または、満65歳以上70歳未満で後期高齢者医療制度の被保険者
- 平成20年度の町民税が非課税世帯の方
- 生活保護世帯の方

### 日程・会場・受付時間

診察の名称	日程・会場	受付時間
①健康診査 ②結核検診 ③大腸がん検診 ④肺がん検診 ⑤前立腺がん検診 ⑥肝炎ウイルス検診	7/9 町民会館	午後0時30分～午後2時
	10 町民会館	
	13 総合福祉センター	
	14 町民会館	
	8/3 総合福祉センター	
	4 町民会館	
	10/5 総合福祉センター	
	6 町民会館	
	26 総合福祉センター	
	27 総合福祉センター	
30 総合福祉センター		

診察の名称	日程・会場	受付時間
⑦胃がん検診	7/28 総合福祉センター	お申し込みいただいた方には、個別に通知します。
	29 総合福祉センター	
	30 総合福祉センター	
	31 総合福祉センター	
⑧乳がん検診 ⑨子宮頸がん検診	9/25 総合福祉センター	
	30 総合福祉センター 10/8 総合福祉センター	

※①～⑥の検診は同日に実施します。

検診をお申し込みいただいた方には、後日、問診票やバス運行についての通知を送付します。会場と各地区をつなぐバスの運行については、決まり次第広報でもお知らせします。

結核・大腸がん・肺がん・前立腺がん・肝炎ウイルスの各種検診を希望される方については、上記の日程でご都合のよい時に受診してください。

# 第24回 ヨコゼ音楽祭

会場 ● 横瀬町町民会館

## 8/22(土) ふれあいコンサート

開場pm5:30 開演pm6:00

### ●出演

横瀬小学校かしの木合唱団  
横瀬中学校音楽部  
横瀬コーラスサークル

### ●ゲスト

豊田卓央(ドラム・パーカッション)  
中村友美(ピアノ)  
井上佐知子(和太鼓)

※いずれも曲目未定



※入場料は100円[全席自由席]

※入場券は昨年に引き続き、町民の方を優先に横瀬町町民会館窓口で6月27日(土)から先行販売します。一般の販売は7月4日(土)からとなります。

## 名曲コンサート

## 8/23(日)

開場pm5:30  
開演pm6:00

### ●出演

澤畑 恵美(ソプラノ)  
広田 智之(オーボエ)  
谷池重紬子(ピアノ) ※曲目未定

※入場料 3,000円[前売券・全席指定席] 未就学児の入場はできません。  
※入場券は昨年に引き続き、町民の方を優先に横瀬町町民会館窓口で6月27日(土)から先行販売します。一般の販売は7月4日(土)からとなります。



第24回ヨコゼ音楽祭  
ボランティア募集

ヨコゼ音楽祭実行委員会では、8月22日(土)、23日(日)に行われるヨコゼ音楽祭のお手伝いをしていただける方を募集します。仕事の内容は、ステージの準備やお客様の誘導等が主なものです。お申し込みはヨコゼ音楽祭実行委員会事務局まで。皆様のご協力をお待ちしています。

ヨコゼ音楽祭実行委員会事務局(町民会館内) ☎22-2267

# 財政事情の公表

町の一般会計および特別会計等の平成20年度の財政事情をお知らせします。この財政事情の公表は、皆さんに町の財政状況を広く知っていただくため、毎年6月と12月の2回行っています。

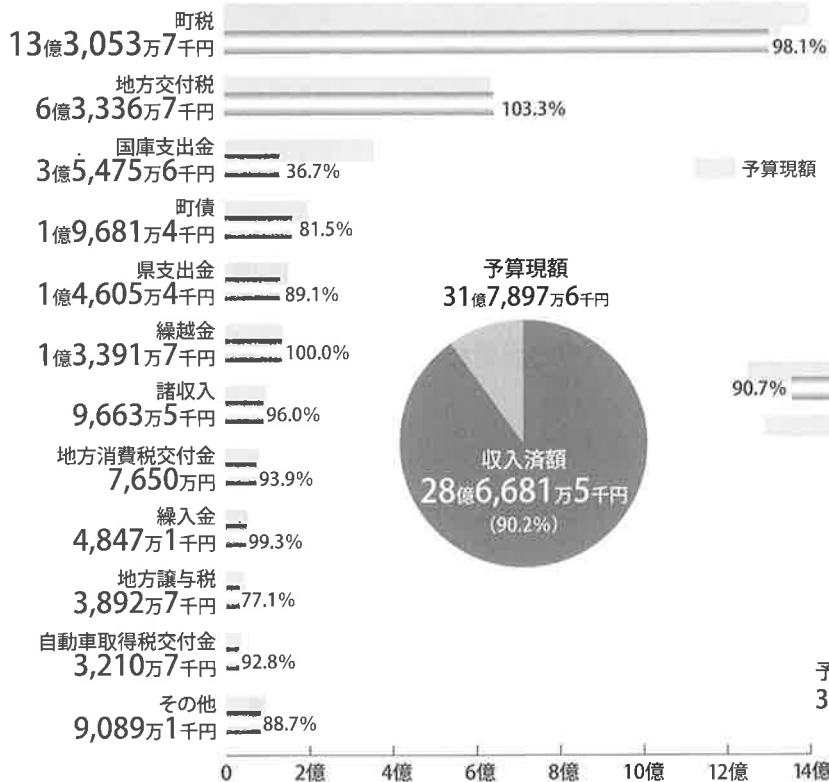
ここで公表した数値は、3月末日現在のもので、最終的な数値は、広報10月号に掲載予定の決算の公表でお知らせします。

なお、公表した数値の詳細は、まち経営課窓口において、閲覧ができます。

問 まち経営課 財政担当  
☎25-0112

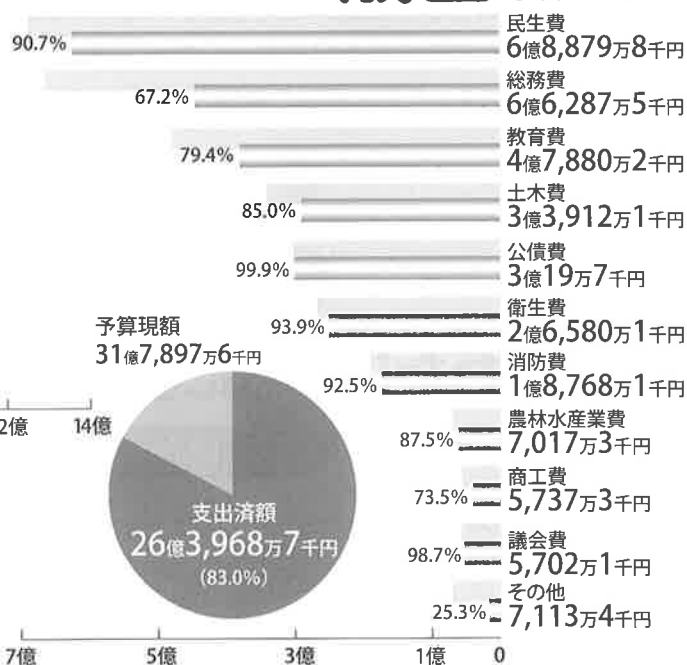
## 歳入

予算現額



## 歳出

予算現額



## 特別会計等執行状況

(単位:千円,%)

区分	歳入			歳出			
	予算現額	収入済額	収入割合	予算現額	支出済額	支出割合	
国民健康保険	1,006,083	897,195	89.2	1,006,083	922,906	91.7	
介護保険	543,016	535,482	98.6	543,016	487,715	89.8	
後期高齢	85,183	81,291	95.4	85,183	78,069	91.6	
老人保健	90,589	82,030	90.6	90,589	83,779	92.5	
下水道	392,623	300,966	76.7	392,623	200,426	51.0	
水道事業	収益的	235,400	232,936	99.0	235,400	225,876	96.0
	資本的	129,758	115,101	88.7	193,198	172,093	89.1