



ニュース マイナンバー NEWS

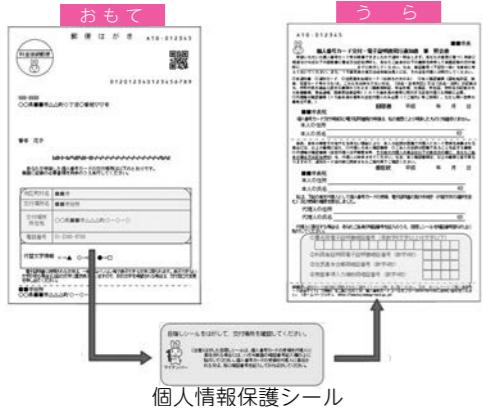
[問合] 市民課（市役所1階4番窓口）



申請済みの個人番号カードの受け取り方

通知カードとともに届いた個人番号カード交付申請書を使用して、郵送、スマートフォン、パソコンから申請を行うと、本市から次のような交付通知書（はがき）がご自宅に郵送されます。

■ 交付通知書（はがき）



通知カード、住民基本台帳カードは「個人番号カードの受取時に回収になります！」

期限内に下記のものを持ってご本人が市役所市民課にお越しください。窓口で個人番号カードをお渡します。

個人番号カード受取に必要なもの

- ▷交付通知書
- ▷通知カード
- ▷本人確認書類（公的機関が発行した顔写真入りの証明書類（免許証、パスポートなど）が1点必要。ない場合、保険証か年金手帳のどちらか1点と、あと1点（キャッシュカード、通帳など）の合計2点必要）
- ▷住民基本台帳カード（お持ちの人のみ）
- 代理人の場合は、ほかに次のものが必要です（病気・身体の障がいなど、ご本人の来庁が難しい場合に限る）

▷代理人の本人確認書類

- ▷代理権の確認書類（法定代理人の場合、戸籍謄本など。任意代理人の場合、委任状など）
- ▷本人の出頭が困難であることを証する書類（施設などに入所している事実を証する書類など）

個人番号カードを受け取るときに、
3種類の暗証番号を設定する必要があります！



個人番号カード用（数字4ケタ）、利用者証明用電子証明書（数字4ケタ）、券面事項入力補助アプリケーション用（数字4ケタ）の入力が必要です。e-Taxなどの電子申請を利用する場合は、署名用電子証明書用の暗証番号（英数字6ケタ以上16ケタ以下）の入力も必要です。

【健康福祉部からのお知らせ】各種手続きにおいて、1月よりマイナンバーの記載が必要な場合があります。詳しくは、担当課（高齢介護課、障がい福祉課、生活福祉課、こども未来課、健康推進課、保険年金課）まで。

【ご注意】住民基本台帳カードは、即日で交付される場合でしたが、個人番号カードは、即日で発行できませんのでご注意ください。

マイナンバー制度についての
お問い合わせはこちら

0570-20-0178

【受付時間】平日午前9時30分から午後5時30分

市長と語ろう！タウンミーティング

市民とともに住みよいまちづくりを進めるため、市民の皆さんと市長が直接意見交換を行うタウンミーティングを次のとおり開催します。お誘い合わせのうえお越しください。[問合] 秘書広報課（市役所4階）

【子育て支援編】午前10時30分～11時30分

1月12日(火) くすのき認定こども園
1月20日(水) 戎幼稚園

午後7時15分～8時30分

1月26日(火) 我孫子自治会館
2月9日(火) 助松長寿園

子育て支援編は一時保育あり。事前にこども未来課へ申し込みを。



平成28年初春 新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。市民の皆さまは、健やかに、新たな気持ちで新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は市政推進にあたり、多大なるご支援、ご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、今年は一昨年の6月に活動開始宣言をしたWHO（世界保健機関）が推奨します「セーフコミュニティ」の国際認証を受ける年となります。

これまで市民の皆さまをはじめ、警察などの関係機関や、地域活動を行っている各種団体が主体となり取り組んでいたとき、順調に進んでいます。また、市としても、防犯カメラ設置助成や高齢者自転車用ヘルメット購入助成を導入するなど、その他数多くの安心安全のまちづくりの施策を推進しています。

今年も絶えず市民目線で創意工夫の政策により、泉大津市の更なる飛躍へ繋げ、市民の笑顔があふれる年になるよう奮励努力致します。

安心安全な、住めば子どもから高齢者までだれもが輝く泉大津市をつくるために、市民の皆さまがそれぞれの思いを大切にして、本市のまちづくりに参画していただき、「協働のまちづくり」をオール泉大津で進めていくことを心から願っています。

結びに、本年も市民の皆さまにとつて幸多き素晴らしい年となるよう心から祈念申し上げ、新年のごあいさついたします。

これまで市民の皆さまをはじめ、警察などの関係機関や、地域活動を行っている各種団体が主体となり取り組んでいたとき、順調に進んでいます。また、市としても、防犯カメラ設置助成や高齢者自転車用ヘルメット購入助成を導入するなど、その他数多くの安心安全のまちづくりの施策を推進しています。

今年も絶えず市民目線で創意工夫の政策により、泉大津市の更なる飛躍へ繋げ、市民の笑顔があふれる年になるよう奮励努力致します。

安心安全な、住めば子どもから高齢者までだれもが輝く泉大津市をつくるために、市民の皆さまがそれぞれの思いを大切にして、本市のまちづくりに参画していただき、「協働のまちづくり」をオール泉大津で進めていくことを心から願っています。

結びに、本年も市民の皆さまにとつて幸多き素晴らしい年となるよう心から祈念申し上げ、新年のごあいさついたします。

泉大津市長 伊藤 晴彦

泉大津市議会

新年明けましておめでとうございます。市民の皆さまにおかれましては、清々しく新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

さて近年、地方自治体を取り巻く状況を考えますと、少子高齢化が要因の人口減少社会への対応、並びに多発する自然災害等、極めて重大な問題の山積があります。国においては「まち・ひと・しごと創生本部」が設置され、また、本市におきましても、「第4次泉大津市総合計画」、「泉大津市まち・ひと・しごと創生総合戦略」等の計画が策定され、人口減少等に対しそのままで角度から施策の展開を図つておるところでございます。

このような状況下におきまして、市議会といたしましても、「泉大津市議会基本条例」の理念に基づき、市民に身近な存在として市民の負託にこたえる議会の実現に向け、さらなる議会改革に取り組みます。あわせて、市民福祉の向上と市政の発展、そして、人口減少社会、自然災害等への対応に向け、誠心誠意努力していく覚悟でございます。

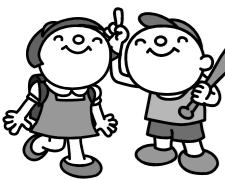
今後とも市議会に対し、変わらぬご支援、ご協力をいただきますようお願い申し上げますとともに、皆様のご多幸並びにご健勝を心からご祈念申し上げまして、新年のごあいさつといたします。

上空から泉大津市域を望む



安心・安全のまちづくりをめざして
住めばだれもが輝く泉大津市の実現を！

市民に身近な存在として
さらなる議会改革に取り組みます



仲よし学級 28年度申込 受付を開始します

「仲よし学級」では、小学校などに通い、保護者が就労などにより昼間家庭にいない子どもをお預かりし、さまざまな遊びを通して健全な育成を図っています。平成28年度の仲よし学級の申し込みを開始します。【問合】生涯学習課（市役所3階）

申請書配付・受付場所

生涯学習課、各種よし学級、市内の保育所、幼稚園、認定こども園は1月の最初の登園日から受付開始

受付期間

1月4日(月)～29日(金)（ただし、保育所・幼稚園・認定こども園は1月の最初の登園日から受付開始）
※受付期間を過ぎた場合は、生涯学習課に提出

【仲よし学級について】

対象児童 小学1～6年生（就労などで保護者が昼間家庭にいない児童）

開設場所・日時 各小学校内の教室などに開設

▷月～金曜日…下校後（午後1時）～午後6時

▷土曜日・長期休業中…午前8時～午後6時

休み 日曜日、祝日、振替休日、秋祭り、年末年始（12月29日～1月4日）、3月31日（年度末の日。この日が休日の場合はその前日）

会費 月額6,000円（減免制度あり）



仲よし学級の様子。放課後の時間を利用してさまざまな遊び、学びます

教育長・教育委員決まる



めざす姿：つながりある学びと育ちを大切にするまち

地方教育行政の組織及び運営に関する法律の規定により、教育委員長と教育長を一本化した、新たな教育長に富田明徳氏が、また、一人欠員となっていた教育委員に、新たに池島明子氏が、平成27年12月9日に開催された市議会定例会において議会の同意が得られ、それぞれの就任が決定しました。主な経歴などは次のとおりです。【問合】教育総務課（市役所3階）

【教育長】

富田明徳



この度、新しい教育委員会制度のもと、再任され新教育長となりました富田でございます。これからも、豊かな歴史と伝統文化を背景に、多くの大学研究者・専門家の方々の協力も得ながら、前例にとらわれず、泉大津市独自の先進的でぬくもりのある教育行政を推進してまいります。皆様方にはご理解とご協力よろしくお願いします。

昭和34年忠岡町生まれ。大阪府立大学経済学部卒業後、泉大津市立中学校教諭、大阪府警本部少年課課長補佐、大阪府教育委員会首席指導主事・教職員人事課参事、泉大津市立小津中学校校長、大阪府社会教育委員、泉大津市教育委員会教育長を歴任。

【教育委員】

池島明子



大学講師として、運動・スポーツ、生涯学習、介護予防・健康増進をキーワードに教員をはじめ、「誰かのために何かができる人」の養成に25年携わっています。教育者として、保護者として、泉大津市の教育施策の展開に尽力できるよう取り組む所存です。

昭和39年堺市生まれ。大阪体育大学体育学部を卒業後、京都府立医科大学大学院保健看護学研究科修士課程を修了、大阪体育大学短期大学部介護福祉学科講師を経て、現在は大阪体育大学体育学部健康・スポーツマネジメント学科准教授。

教育長・教育委員とは？



「教育委員」は、教育委員会を構成する委員で、教育や学術・文化に識見をもつ人の中から、市長が議会の同意を得て任命。任期は4年です。また、「教育長」は教育委員会の代表ですが、教育委員ではなく市長が議会の同意を得て任命。任期は3年です。従前までの教育委員長にかわり、教育委員会の会務をすべてとりまとめ、管理します。

全国学力・学習状況調査特集（全3回）

泉大津の未来を担う子どもたちに 確かな学力を！

（第1回）調査結果概要

算数・数学Aで全国平均超え！
その他教科も向上傾向！
学習習慣に引き続き課題！

調査結果概要

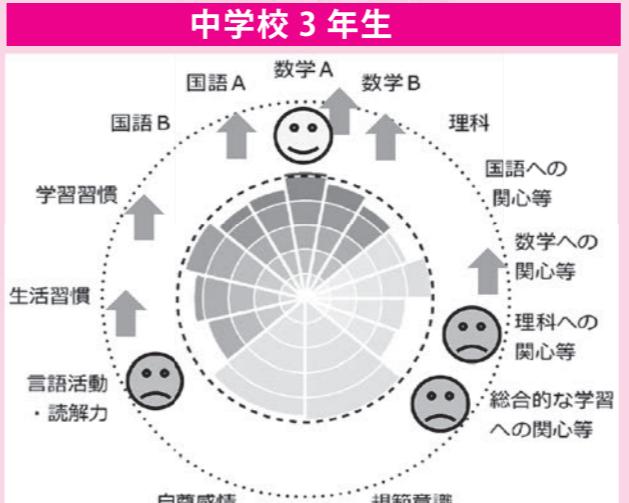
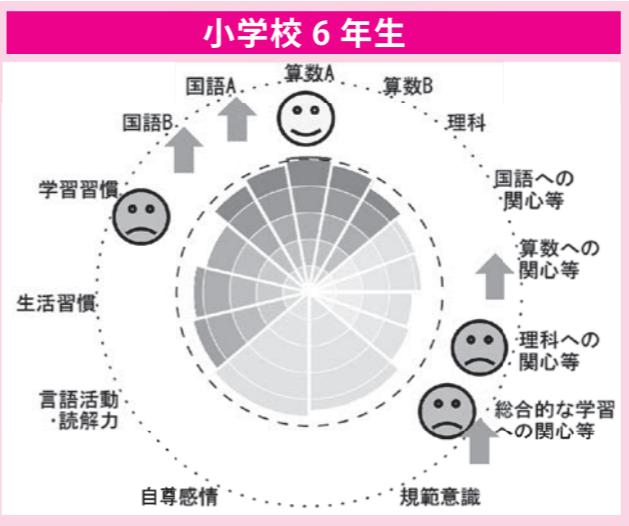
27年度の泉大津市の結果は、チャート（左図）のとおり、小学校の算数A、中学校の数学Aで全国平均を上回っています。また、その他の教科についても昨年度に比べて向上しており、全体として全国平均に近づいています。その一方で中学校では、家庭における「学習習慣」の結果が向上したのに対し、小学校では全国平均を大きく下回る等の課題も明らかになっています。

本年度の結果には、子どもたちや教員、保護者の皆さんの日々の努力の成果が、数値に表されています。中学生の「学習習慣」が継続的に向上しているのは、自分で計画を立てて、予習・復習をするなど「家庭学習」の習慣が身に付くような働きかけの成果です。課題として残る小学生の「家庭学習」の習慣をどのように支えていくか、学校と家庭が一緒に考えていく必要があります。

本年度は調査結果の分析業務を民間企業（株式会社内田洋行）に委託し、専門的手法に基づく客観的な分析や、教職員向け研修会も実施しました。市や学校での学力向上の取り組みがより一層効果的なものになるように改善を進めているところです。



学力向上に取り組む先生（研修会）



（）全国平均を上回る
（）全国平均を大きく下回る
↑昨年度（H26）より向上

※1 全国学力・学習状況調査は、平成19年度より国が実施している全国すべての公立小中学校を対象とした調査。子どもの学習意欲・生活習慣や、学校における指導方法などの学習状況を明らかにすることを目的とした質問紙調査もあります。

次回からは、市や学校における学力向上の取り組みの具体例や、具体的な課題解決に向けて何が大切なかをより詳しくお伝えしていきます。（広報紙2月・3月号へ続く）

問合 指導課（市役所3階）

1/23
(土)



市立病院 市民公開講座

笑ってトクする元気になるはなし

みんなで楽しく元気に！ 病気のことを知って、健康になろう！

本市名誉大使のオール阪神氏をお招きしトークショーを行います。楽しい時間を過ごしていただき、身体だけではなく心も元気になっていただける内容を予定しています。さらに、消化器内科と外科・内視鏡外科の専門医が人間ドックや健診の重要性、内視鏡治療などについて、詳しくお話しします。

1 人間ドック・検診・生活習慣病

講師：山形 知医師（市立病院副院長 内科・消化器内科）

2 お腹とおしりのはなし

講師：野口 浩平医師（市立病院副院長 外科・内視鏡外科）

3 泉大津市名誉大使 オール阪神 氏トークショー 「笑う門には福来る！～健康は笑いから～」



【講演の概要】

【日時】1月23日(土)午後1時～(開場正午) 【場所】テクスピア大阪

【定員】先着150人(事前申込不要) 【問合】市立病院地域医療連携室(☎32・5622)

泉大津市まち・ひと・しごと創生講演会

人口減少時代における泉大津を考える

日本は今、人口減少時代を迎えていますが、本市においても例外ではなく、平成17年をピークに人口減少傾向に転じています。このような状況を踏まえ、人口に関する見通しや課題、今後のまちづくりについて、市民の皆さんとともに考える場として、二人の専門家を招いての講演会を開催します。

第1回 1/30(土) 人口動態から描き出す2030年の姿

～人口減少・超高齢社会の到来～

講師：杉原 充志 氏（羽衣国際大学現代社会学部教授）



杉原 氏

第2回 2/6(土) 人口減少時代に「輝く」まちとは

講師：三浦 展 氏（社会デザイン研究者）



三浦 氏

【講演の概要】※第1・2回とも共通

【時間】午後2時～4時(開場1時30分) 【場所】テクスピア大阪小ホール

【定員】先着100人(事前申込不要) 【一時保育】1月18日(月)までに企画調整課へ申し込み

【問合】企画調整課(市役所4階)

講演はインターネット中継を行います！

市ホームページからご覧ください



パブリックコメントを実施

市の計画案にご意見をお聞かせください

「パブリックコメント」とは、市が計画などを策定する際に、計画をよりよいものとするため、市民の皆さまなどのご意見を公募する制度です。提出されるご意見の様式は問いませんが、電話での受け付けはできませんのでご注意ください。

南海本線高架下に設置する駐輪場の管理運営のための条例案です



自転車等駐車場条例(案)骨子

【募集期間】12月25日(金)～平成28年1月29日(金) 【案閲覧・提出場所】市ホームページ、情報公開コーナー(市役所1、4階)、土木課窓口、南・北公民館、図書館、市民会館、総合体育館、勤労青少年ホーム、織編館 【提出方法】ご意見を記入のうえ、上記提出場所まで持参、郵送、ファクス、メールのいずれかで提出 【宛先】▷郵送…〒595-8686(住所記載不要) 泉大津市役所土木課 ▷ファクス…22・6040 ▷メール…doboku@city.izumiotsu.osaka.jp 【問合】土木課(市役所2階22番窓口)

泉大津市の教育の方向性を示す基本計画です



教育振興基本計画(案)

【募集期間】1月7日(木)～31日(日) 【案閲覧・提出場所】市ホームページ、情報公開コーナー(市役所1、4階)、教育総務課窓口、南・北公民館、図書館、市民会館、総合体育館、勤労青少年ホーム、織編館、池上曾根弥生学習館 【提出方法】住所、氏名、ご意見を記入のうえ、上記提出場所まで持参、郵送、ファクス、メールのいずれかで提出 【宛先】▷郵送…〒595-8686(住所記載不要) 泉大津市役所教育総務課 ▷ファクス…33・0670 ▷メール…kyouiku@city.izumiotsu.osaka.jp 【問合】教育総務課(市役所3階)



「いづみおおつ」を全国に！

シティプロモーション活動

シティプロモーションとは、まちの魅力を内外に広めるための一連の活動を指し、まちとしてのブランド力を高め、市民・企業に愛されるまちづくりを進めることを目的として行っています。本市のシティプロモーション活動を不定期で掲載します。

1月14日(木)～20日(水) 関空に遊びに来てね！

アートブランケット展を開催します

「アート・ブランケット」とは、葛飾北斎作「神奈川沖浪裏」やフィンセント・ファン・ゴッホ作「夜のカフェテラス」など、世界的にも有名な絵画が色鮮やかにプリントされたPR用の毛布です。

昨年度に続き2度目の開催となる「アート・ブランケット展」ですが、泉大津市が誇るプリント技術を駆使したアート・ブランケットは本物の絵画にも劣らない重厚な存在感を醸し出しており、前回も多くの旅行客の目を惹きました。関西国際空港にお立ち寄りの際は、「芸術としての毛布」をご鑑賞ください。

登場!
1月16日(土)、
1月17日(日)
はおづみん



昨年の様子

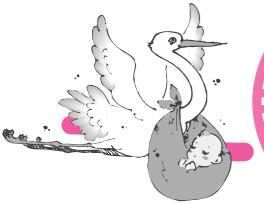
アートブランケット展の概要

【開催期間】1月14日(木)～20日(水)終日 ※20日は午後4時まで 【場所】関西国際空港 第1ターミナルビル2階中央KIXギャラリー 【問合】地域経済課(☎51・7651)

妊娠前から子育てまで
切れ目ないサポートを…

いすみおおつの

すべての子育て家庭のために、ライフステージに合わせた



妊娠前

妊娠期

出産

妊娠・出産・子育て

シームレスケア

(※)

相談・サポートときめ細やかなサービスを展開しています。



※「シーム」とは「縫い目」のこと、シームレスケアとは、縫い目・継ぎ目のない継続した支援・サービスのことをいいます。



いすみおおつの子育て自慢！

① 妊娠期からの相談体制の充実

- ▷ 母子健康手帳発行時に保健師が面接を行います。
- ▷ 妊娠前期、中期、後期に「応援レター」を送付。
- ▷ 保健センター、市立認定こども園、市役所窓口に相談できる窓口を設置。

② 切れ目ない発達支援

- ▷ 発達段階に応じた切れ目ない支援を、保健、医療、福祉、教育と連携し、取り組んでいます。
- ▷ 保健センターに「発達支援担当」を設置。



保健師・発達相談員・助産師の皆さん

私たちに、

相談・教室

母子健康手帳発行時に、妊婦さん全員と保健師が面接

平成28年4月から母子健康手帳の発行窓口を保健センターに一元化。発行時にはすべての妊婦さんに保健師が面接を行います。このとき、お住まいの地域担当の保健師・発達相談員を紹介します。

妊娠初・中・後期に「応援レター」を送付

妊娠初期・中期・後期の3回、妊婦さんへ「応援レター」を送付します。その時期の体の変化、食事のポイントや保健サービスなど、妊娠中に役立つ情報がいっぱいです。保健師などへの相談に使える「相談カード」も同封しています。

両親教室「たまごくらす」でパパ・ママの準備。 土曜開催の「パパ講座」も！

「たまごくらす」では妊婦とそのパートナーや家族を対象に、妊娠・出産・育児に関する学習と、仲間づくりを行います。また、パパ同士の交流を図る「パパ講座」も開催。土曜日なので、平日お仕事のパパも安心です。



健康管理

妊婦健診の費用を助成

妊婦健康診査費用の一部を助成します。
(市の公費負担額：上限11万6,840円)

マタニティ歯科健診を実施(無料)

妊娠中は歯肉から出血しやすく、むし歯になりやすいお口の環境になります。妊婦さんの歯の健康を守るために、母子健康手帳と一緒に「マタニティ歯科健診受診券」をお渡ししています。

不妊に悩む人へ特定治療を助成

特定不妊治療の費用のうち、府の助成金を控除した額で、現在5万円を限度に1年度に1回助成します。

ご相談ください！



保育士・幼稚園教諭の皆さん

あなたの担当保健師・発達相談員などが、ずっとサポート。

地区ごとに担当保健師・発達相談員がいます。妊娠、出産、子育てや発達に関する相談に応じます。お母さん自身の健康などの相談に応じます。お子さんが入学してからも必要に応じサポート。身近な相談相手として、お気軽にご相談ください。

子育てコンシェルジュ(保健センター)

ぴったりのサービスを
コーディネート
してくれるから安心！

発達支援コンシェルジュ
(保健センター)

保育コンシェルジュ
(こども未来課・市立認定こども園)

すべてのお宅に伺います。 「こんにちは赤ちゃん訪問」

助産師や保健師などが4か月児健診までに、すべてのご家庭を訪問。赤ちゃんの体重測定などを行います。



妊婦さん・産婦さんを訪問

助産師や保健師がご自宅にお伺いし、妊婦さんや親子の健康管理を行い相談に応じます(希望者と必要な人に実施)。



助産師さんの母乳相談

4か月児健診のときに、助産師さんに母乳相談ができます。おっぱいのお悩み、何でもご相談ください。



おやこ広場
子育て支援

0歳から就学前まで 親子が交流・相談できる場がいっぱい！

親子の遊びと交流スペースとして、市内におやこ広場が充実。0歳から就学前までの子どもと保護者が対象。月曜から土曜まで、毎日どこかで遊べます。

外出応援！「赤ちゃんの駅」

子育て中の親子の外出を支援するため、公共施設や企業などを「赤ちゃんの駅」に指定。自由に授乳やおむつ替えができます。

赤ちゃんの駅
授乳や
おむつ替え
ができます
0725-33-1131 泉大津市
児童虐待を見つけたら通報ください

赤ちゃんの駅



めざす姿

市民とともにつくる災害に強い安全なまち

連載

本市は国際認証制度であるセーフコミュニティ認証の取得を目指しています。
セーフコミュニティいすみおおつ

第18回

先進市・甲賀市を視察 評価の高い取組など学ぶ



10月21・22日、滋賀県甲賀市
のセーフコミュニティ現地審査を視察しました



子どもの安全対策委員会の様子

泉大津市セーフコミュニティ事前指導を開催しました

10月の事前指導を終え、次の目標となる現地審査（本審査）に向けて、各対策委員会では引き続き活動を進めています。会議では、事前指導での報告や指導員からのアドバイスの確認を行うとともに、重点課題の解決に向けて、対象の検討や、今後、どういった取り組みを対策委員会として展開していくか、「各団体で実施されている取り組みが活用できないか」といったことが話し合われ、具体的な提案も出されるなど活発な議論が行われています。

今年の主なスケジュール

5月
認証取得申請書の提出
↓書類審査

対策委員会などの活動

7~8月
現地審査（本審査）
↓内定

10月下旬~11月上旬
認証式典
↓

認証取得後も活動継続

進行状況などにより予定が変更されることがあります



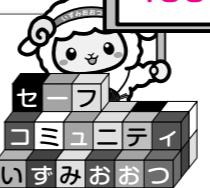
甲賀市での現地視察（取り組みをSCの審査員が審査する）の様子。高齢者の安全と交通安全対策委員会が考案した反射材を、子どもが審査員らに貼るデモンストレーションもありました（写真上）

JISC 代表理事
白石陽子氏の
コメント



今後はこれまでのアイデアを形にしていく段階！

10月には、現地指導を通して取り組みの方向性を確認できました。来年の認証申請に向けて、これからががんばりどきです。これまでのアイデアをどんどん形にして、地域を安全にしていくことが期待されています。そのためにも、先日視察した甲賀市をはじめ、他の自治体の取り組みも参考にしながら、泉大津市らしい取り組みを積み上げていかれることが期待しています。

23か国
400人が参加！

タイ・ナーン県で世界各国の安全・安心の取組を学ぶ

セーフコミュニティ国際会議に参加

[問合] 危機管理課（市役所4階）

「自分たちの家なのだから、
自分たちでできることを」

地域住民がお金を出し合い

「地域災害センター」設立

去る11月22日から4日間に渡って、タイ王国（ナーン県）にてセーフコミュニティ国際会議が開催され、23か国から約400人が参加。本市からは市長などが参加し、本市のSC活動の取り組みを報告しました。

また、現地視察では、地域住民による防災活動の紹介がありました。ナーンのある地域では、「行政の助けを待つ必要はない。自分たちの家なのだから自分たちでできることをすればよい」との精神から、地域住民による地域災害センターが設立されており、会計から運営まですべてを住民主導で行っています。各家庭から年120バーツ（約410円）を徴収し、そのお金で救援物資や救助に使用するボートなどを購入しています。同センターにはすべての住民が参加しており、避難勧告を出すか判断する班、救護班、医療班、浸水被害後の掃除班などのいずれかに所属しています。また、過去の災害の教訓から家を改装したり、排水ポンプの位置を変えるなどの取り組みを行っています。



国際会議で発表する伊藤市長



タイの市街地で現地の取組を視察



開催地のナーン市長（右）と



ポスターを使って参加者に本市取組を説明

特定健診で健康寿命を延ばそう！

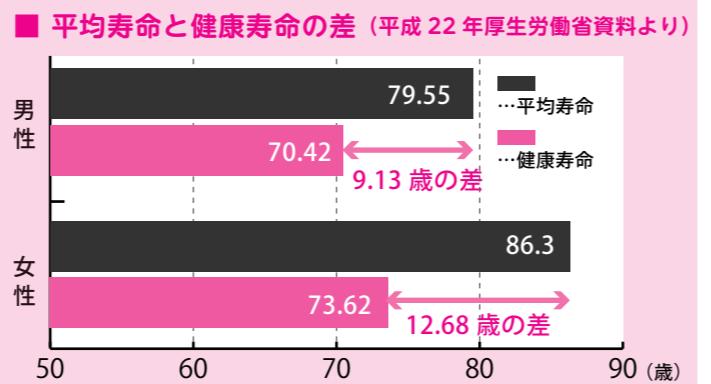
健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

平均寿命と健康寿命の差は、平成22年で、男性9.13年、女性12.68年となっています。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」ととらえられていますので、この期間を小さくすることが重要です。

生活習慣（食生活や運動習慣など）を整え、年に一度は必ず特定健診を受診し、病気の発症や重症化予防に努め、健康寿命を延ばしましょう。健診料は無料です。

今後の特定健診実施予定

平成27年度の特定健診は、市内指定医療機関で個別に受けていただくか、好評のホテルでの集団健診を2月に開催しますので、ぜひお越しください。詳しくは、広報紙2月号に掲載します。



対象 泉大津市国民健康保険加入者のうち、40～74歳の人（75歳誕生日の前日～昭和51年3月31日生まれ）で、まだ今年度の特定健診を受けていない人

受診時の持物 ①特定健診受診券 ②泉大津市国民健康保険被保険者証（保険証）

生活習慣病を予防しよう！

日本人の死亡原因の6割を占める高血圧や糖尿病、がんなどの生活習慣病は、日々の悪い生活習慣が積み重なって発症するものです。健康づくりのため、まずは毎日の生活習慣を見直しましょう。

適度な運動を心がけて

日常生活の中に積極的に運動を取り入れましょう。いつでもどこでもできるウォーキングがおすすめです。今までよりも1日1,000歩（高齢者は1,300歩）、時間にするとあと10分、多く歩くことを目標に、積極的にウォーキングに取り組んでみましょう。



食生活を見直しましょう

毎日の食事は健康と密接に結びついています。食べ過ぎない、栄養のバランスがとれた食生活を心がけましょう。

- 野菜をしっかり摂る
- 食事は決まった時間に、ゆっくりよくかんで食べる
- 甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない
- 薄味にする
- 食品のエネルギー（カロリー）を知り、選ぶときや食べるときの参考にする

『生活習慣病予防の合言葉！』

まごはやさしい
まめ ごま わかめ やさい さかな しいたけ いも
これらをたくさん食べましょう。



新成人の皆さんへ 20歳がスタート！ 国民年金

日本国内に住むすべての人は、20歳になったときから国民年金への加入が義務づけられています。国民年金は、老後や、病気・ケガなどで障がいが残ったとき、家族の働き手がなくなったときの生活を、現役世代みんなで支える制度です。国が責任をもって運営しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

20歳の誕生日の前月に、日本年金機構から国民年金加入手続きの書類が郵送で届きます。その書類を同封の返信用封筒で送付するか、市役所保険年金課の窓口へ提出してください。収入が少なく保険料の支払いが困難な場合は「学生納付特例制度」（学生のみ）、「若年者納付猶

予制度」（30歳未満）などの保険料免除制度があります。

問合 保険年金課（市役所1階6番窓口）

日本年金機構から源泉徴収票が送付されます

平成27年中に厚生年金保険、国民年金などの年金を受けとった人に、平成27年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額などをお知らせする「平成27年分公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。

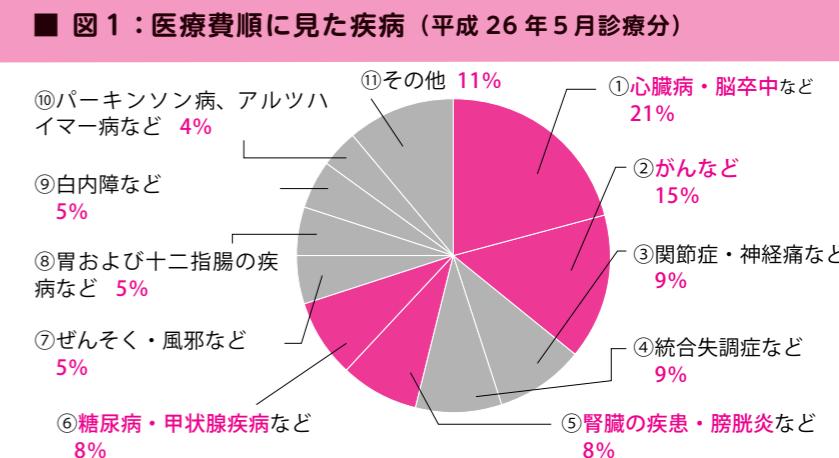
公的年金等の源泉徴収票は、所得税などの確定申告の際の添付書類などに必要です。

問合 日本年金機構堺西年金事務所（☎072・243・7900）

国民健康保険事業から見た 泉大津市民の「健康」

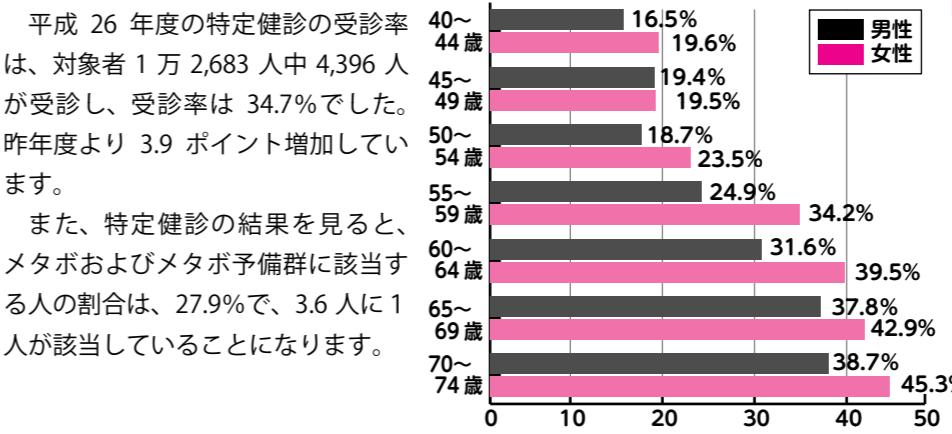
【問合】保険年金課（市役所1階6番窓口）

医療費から見た疾病状況

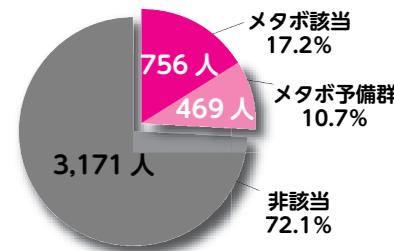


特定健診の受診率

■ 図2：特定健診 年齢別受診率



■ 特定健診受診者のメタボ該当者の割合

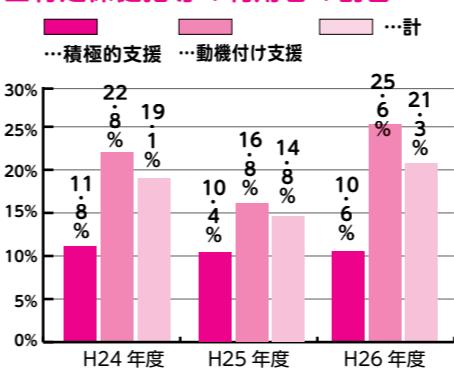


特定保健指導の利用率とその効果

平成26年度特定健診の結果、生活習慣病の危険性が高いと判定された人に対して行う特定保健指導は、対象者488中、104人が利用し、その利用率（終了）率は21.3%でした。

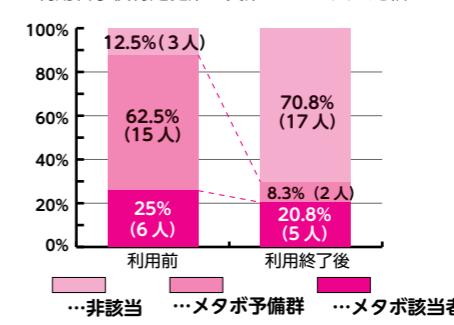
平成25年度の特定保健指導を終了した人のうち、今年10月末までに特定健診を受診した24人の受診結果を見ると、79.2%の人にメタボ改善の効果がみられました。

■ 特定保健指導の利用者の割合



■ 特定保健指導の利用者のメタボ判定の変化

※平成25年度特定保健指導利用者のうち、利用終了後特定健診を受診した24人の比較



メタボ改善に効果大！
特定保健指導のご利用を！

特定保健指導の実績を見ると、メタボ改善効果が顕著に表れています。特定保健指導の案内通知が届いた人は、ぜひご参加ください。



効果的なウォーキングの方法や、美味しいながら食事についても学べます

