広報みの

Public information paper of Mino

2022年
6月1日
No.986

巻頭特集

健幸（けんこう）を守る第一歩

巻頭特集

健幸を守る第一歩

特定健診・国保ドック受診してみませんか？

コロナ禍で変化していく生活様式

新型コロナウイルスが国内で初めて発見されてから2年半が経ち、私たちの生活は新型コロナの流行によって大きく変化しました。現在は、消毒や3密回避、ソーシャルディスタンスによる距離の確保など、さまざまな感染対策をしながら、日々の生活を送っています。

また、最近ではコロナ禍における新しい生活様式は習慣化され、外出規制や外国人の入国規制が緩和されるなど、徐々にウィズコロナの生活に移り変わってきています。

自粛生活が体に与える影響

昨年度に引き続いて昨年度においても、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の発令によって、長い不要不急の外出自粛期間がありました。これにより、巣ごもり生活で食事や運動習慣が乱れがちになっているという方が増え、生活習慣病のリスクが上がっているとされています。特に、高齢者などは筋力や認知機能が低下してしまうことが危惧されています。

健診や定期受診の必要性

外出自粛の生活が続いたことによる影響の一つとして、本来必要とされる健診や生活習慣病治療のための受診までも控えてしまう「過度な受診控え」が深刻化しています。健診や定期受診などは、自分自身の健康を維持するための大きな役割を果たすので、これらの受診は決して不要不急の外出ではありません。

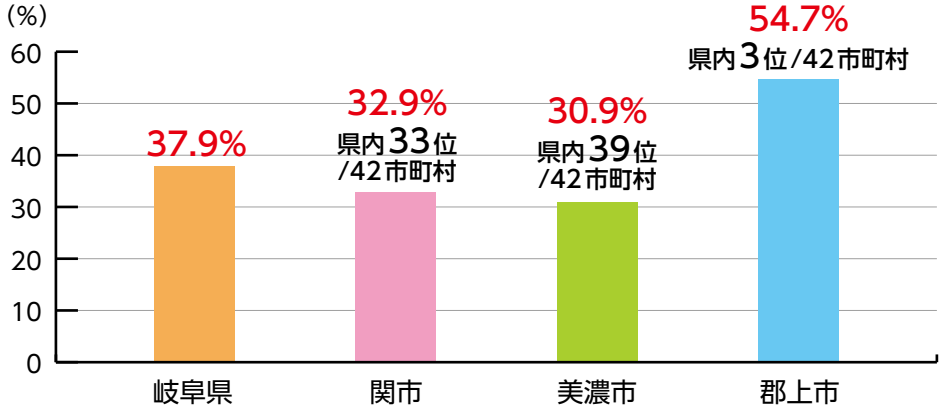
健診は、自分の健康状態を確認するためにも、老若男女問わず年に1回の受診が必要です。

生活習慣病などの疾患の治療のために定期的に通院する定期受診についても、医師が体の状態を確認し、体に合った適切な治療を行うために継続することが大切です。新型コロナウイルス感染への恐怖などによる受診控えに加えて、「まだ若いから」、「忙しいから」と、自分の健康管理を後回しにしていませんか。受診控えは、かえって健康上のリスクを高めてしまいます。必要に応じて医療機関を受診することは、体調を管理する上でとても大切なことです。この機会に、特定健診を受けて健幸を守る第一歩にしましょう。

令和2年度特定健診受診率～美濃市の現状～

美濃市は特定健診の受診率が県内でとても低いです。

あなたが最後に健診（検診）を受けたのはいつですか？



※受診率は、国保加入者を対象とした調査結果です。

年に1回の健康チェック 特定健診を受診しよう

特定健診は、運動不足や偏った食事などが原因となる生活習慣病の発症・重症化の予防を目的とし、腹囲や血圧の測定、血液検査などを行う健診です。

糖尿病などの生活習慣病は、進行するまで自覚症状が現れにくいため、年に1回は特定健診を受けて体の状態を確認しましょう。

●こんな理由で受診しないのはもったいない！

忙しくて時間がないから…

生活習慣病を発症してしまうと、治療に時間がかかり費用もかさみ、さらに大変です。通院にも時間をとられ、食事制限や健康のための運動時間が必要になるなど、より忙しくなってしまいます。たとえ今仕事が忙しくても、生活習慣病を発症したら、これまでと同じように働くことすら困難になるかもしれません。自覚症状のない今こそが、短時間で対処できるチャンスです。

●あなたの受診方法をチェックしよう

あなたの年齢は？

- 20歳～39歳以下 → 国民健康保険加入者ですか？
- 40歳～74歳以下 → 国民健康保険加入者ですか？
- 75歳以上 → すこやか長寿健診、さわやか口腔健診

国民健康保険加入者ですか？

- はい → スマホdeドック等
- いいえ → 市が実施するヤング健診等
- はい → 市が実施する特定健診、国保ドック
- いいえ → 加入している医療保険者で実施（おわり）

スマホdeドック等
P4で受けられる健診（検診）内容を確認してください。ヤング健診（P21参照）も受けることができます。

市が実施するヤング健診等
ヤング健診を受けることができます。詳しくは、P21をご確認ください。

市が実施する特定健診、国保ドック
P4で受けられる健診（検診）内容を確認してください。

加入している医療保険者で実施

すこやか長寿健診、さわやか口腔健診
P4で受けられる健診（検診）内容を確認してください。

特定健診を活用して、自身の健康状態を確認し、生活習慣を見直すことで生活習慣病の発症のリスクを減らすことができます。生活習慣病は、進行するまで自覚症状がないことが多いため、特定健診などの健診（検診）は、症状が出ていない時こそ受ける必要があると言えます。

自覚症状がないうちに特定健診を受け、生活習慣病に早い時期から対処しましょう。生活習慣の見直しなどの相談には、保健師や管理栄養士が対応します。

また、適度な運動は運動不足の解消だけでなく、心身の健康を促す良いきっかけづくりとなります。健幸な生活を送るために、今からできることを始めてみませんか。

保健センター
保健師　中島　康太

美濃市に在住で、国民健康保険に加入中のみなさんは、特定健診＋（※1 プラス）は500円の助成、人間ドック（※2）を受ける際は20,000円の助成があります。

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入中のみなさんを対象に、**6月1日**から下記の健診（検診）を実施します。**健診（検診）の対象者**には、案内と受診票等が郵送されていますので、**必ず確認**してください。

◆受けられる健診（検診）内容

加入保険		国民健康保険				後期高齢者医療保険	
対象年齢		20歳～39歳	40歳～74歳			75歳～	
健診の種類		スマホdeドック	特定健診	特定健診＋（※1 プラス）	国保ドック（※2）	すこやか長寿健診	さわやか口腔健診
検査内容	身体計測		○	○	○	○	
	尿検査		○	○	○	○	
	血圧		○	○	○	○	
	血液検査	○14項目	○14項目	○14項目	○30項目	○14項目	
	診察		○	○	○	○	
	胃がん検診（X線）			○	○		
	肺がん検診			○	○		
	大腸がん検診			○	○		
	視力検査				○		
	聴力検査				○		
	心電図				○		
	腹部超音波検査				○		
	歯科健診						○
自己負担額		無料	500円	1,500円（1,000円※1）	25,000円（5,000円※2）	500円	実測有300円 実測無200円
実施方法・実施場所		採血キット（インターネット申込）	保健センター 各指定医療機関	美濃病院	美濃病院	各指定医療機関	市内歯科医院

※1　年度末年齢が50歳・54歳・58歳・62歳の方には、500円助成

※2　年度末年齢が50歳・55歳・60歳・63歳・66歳・69歳・72歳の方には20,000円助成

【注意】特定健診、特定健診＋（プラス）、国保ドックは重複して受診できません。

※詳しくは、高齢福祉保険課（内線142、175）

令和4年度の自治会長が決まりました

令和4年度自治会長が決定しました。自治会は、自主的な組織であるものの、地域に住む人同士をつなぎ、住みよいまちづくりの根幹をなす欠かせない存在です。

地域住民と市のパイプ役として活動する自治会長と連合自治会の役員は、次のとおりです。

美濃市連合自治会役員（敬称略）

会　長	小林　隆男			
副会長	菱田　弘	纐纈　泰実	猿渡　弘之	
理　事	豊澤　正信	太田　澄夫	後藤　研也	
	服部　光由	須田　薫		
会　計	渡邊　修			
監　事	松岡　國雄	古田　豊		

自治会長（敬称略）

◎＝地区会長、○＝地区副会長

自治会名	自治会長名	自治会名	自治会長名	自治会名	自治会長名	自治会名	自治会長名
■美濃地区		東市場町	平野　始	片知本郷	山田　好美	半　道	北村　昭典
俵　町	成瀬　忠志	上　条	須田　数一	片知板山	山田　將公	上　切	梅村　秀勝
米屋町	髙井　淑彦	下　渡	渡辺　謙二	穴　洞	猿渡　弘之 ◎	下　切	高橋　洋二
相生町	小坂　公治	口野々	今瀬　勉	蕨生（島）	野倉　安人	二　町	粟原　稔雄
常盤町	豊澤　正信	樋ケ洞	宇城　智之	蕨生（洞）	五十川　学	■藍見地区	
吉川町	渡邊　修	曽　代	森　耕一郎	神　洞	岩原　健児	極楽寺	古田　豊 ○
泉　町	永井　正信	前　野	須田　邦雄	■上牧地区		笠　神	藤川　靖司
本住町	服部　光夫	安　毛	田中　民久	上　野	太田　澄夫 ◎	横　越	服部　光由 ◎
魚屋町	岡　康弘	富　野	中尾　久敏	乙　狩	近藤　薫	みどり台	森田　直美
永重町	梅村　隆	梅山町	太田　康平	面　平	北村　道弘	藍　川	岩田　康夫
殿　町	大野　幸栄	■洲原地区		新　河	清水　時雄	もみじが丘東	武井　正樹
港　町	内木　秋雄	保木脇	纐纈　泰実 ◎	御手洗	辻　守重	■中有知地区	
加治屋町	服部　正	下河和	後藤　忠義 ○	小　倉	松岡　國雄 ○	松　森	早戸　彰
新　町	加藤　和美	上河和	加納　悦雄	■大矢田地区		生　櫛	須田　薫 ◎
千畝町	須田　義男	須　原	服部　敏	東　端	上田　和哉	志　摩	山中　学
段　町	川嶋　義久	立　花	那須　恒健	市　場	長沼　一人 ○	望ヶ丘	石崎　政次
広岡町	菱田　弘 ○	■下牧地区		中　切	鷲見　敦	さくらヶ丘	作倉　誠 ○
亀野町	大谷　卓也	長　瀬	須田　裕 ○	伊　瀬	後藤　研也 ◎	松倉台一丁目	寺田　晃
西市場町	長谷部　仁	谷　戸	平林　明博	西　洞	辻　多守	中央十丁目	大野　藤衛

令和4年度 美濃市表彰式

美濃市健康文化交流センターで開催された美濃市表彰式において、各分野で功労があった方々をたたえ、個人32名に表彰状を贈りました。

地方自治功労

古田 秀文
太田 敏雄
佐藤 祥一
永田 清子
渡邊 兼雄
岩越 美和子

社会福祉功労

須田 政子
浅野 一彦
纐纈 恒雄
宮西 登美子

防災・防犯功労

北村和也
大蜘蛛隆児
小椋温司
古田照雅
小川貴正
西部繁男
山田順平
神部博史
橘　昌宏
安藤龍二
丸茂直規
市原良則
野村幸作
武井康人

特別功労

中島久幸
澤村桂弐
幅　真悟
幅　利浩
後藤健一
古田健二
西部省吾
旦野　隆晃

美濃市議会正副議長が就任

第72代議長に　古田　秀文　さん
第69代副議長に　古田　豊　さん
が就任しました。

5月11日に開かれた市議会臨時会で、正副議長、各常任委員会の正副委員長が、次のとおり選ばれました。（敬称略）

議長　古田　秀文

副議長　古田　豊

総務産業建設常任委員会
委員長　梅村　辰郎
副委員長　太田　照彦

民生教育常任委員会
委員長　佐藤　好夫
副委員長　須田　盛也

令和4年 第2回美濃市議会臨時会

5月11日に開催された第2回臨時会では次の議案が承認、可決されました。

○専決処分　5議案
○補正予算　1議案
○条例改正　3議案

令和３年度の情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況

市民の知る権利を保障するための「情報公開制度」と、市民のプライバシーに関する権利を保護するための「個人情報保護制度」の令和3年度運用状況をお知らせします。〈総務課〉

◇情報公開制度・公文書公開請求の状況（令和3年度）

実施機関	請求件数	決定件数				不服申立件数
		全部公開	部分公開	非公開	不存在	
市長	14	7	5	0	3	0
教育委員会	3	1	0	0	2	0
議会	1	0	1	0	0	0
その他	0	0	0	0	0	0
合　計	18	8	6	0	5	0

※1件の請求に対し、複数の決定を行った事案があるため、請求件数と決定件数の合計は合いません。

※主な請求内容
○市道改良工事の内訳書、単価表、労財機表の書類一式
○市健康文化交流センターの指定管理に係る協定書
○市民活動災害補償制度の入札、見積もり合わせ等の結果等

◇個人情報保護制度・個人情報開示請求等の状況（令和3年度）

実施機関	請求件数	決定件数				不服申立件数
		開示	部分開示	非開示	不存在	
市長	1	1	0	0	0	0
その他	0	0	0	0	0	0
合　計	1	1	0	0	0	0

児童手当の制度が一部変更になります

令和4年10月支給分から、児童手当の制度が一部変更となるのでお知らせします。

1．所得の上限額が設けられ、支給されない方が発生します。（下図参照）

	現　状 →	2022年10月以降
年収1200万円以上	一律 5,000円	支給なし
年収960万円以上1200万円未満		5,000円
年収960万円未満	0歳～2歳　15,000円 3歳～小学生　10,000円 （第3子以降は　15,000円） 中学生　10,000円	現状と変更なし

※図は扶養親族等が児童2人と年収103万円以下の配偶者の場合の目安です。扶養親族等の人数によって上限額も変動します。

2．毎年6月に提出していた現況届が原則不要になります。

※引き続き現況届の提出が必要な方には案内文書を送付いたします。

※児童手当とは…中学校卒業（15歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の児童を養育している方に支給される手当で、6月、10月、2月の年3回、それぞれの前月分までの手当てを支給するものです。

◆問い合わせ先／福祉子ども課（内線158）

民間活力創生事業補助制度の紹介

市内において空き店舗等の活用、6次産業化、事業再構築、特産品開発、事業承継、買い物弱者対策を促し、市の総合的な経済活力の向上を図るため、現行制度を見直し、新たに民間活力創生事業としてスタートします。

詳しくは、産業課まで問い合わせください。

制度メニュー	制度の内容	補助金等
空き店舗等活用補助事業	①中心市街地の空き店舗等を購入、または②市内の空き店舗等を購入・賃借し事業を始める際にかかる改修費等を補助	対象経費の1/4以内 ①上限300万円 ②上限100万円
6次産業化支援補助事業	農林水産業を営む方が、生産物を加工し、販売するまでを一体的に行う事業にかかる経費を補助	対象経費の3/4以内 上限500万円
事業再構築支援事業	事業を再構築するために行う新分野展開、業態転換、業種転換を行う際にかかる改修費やシステム購入費等を補助	対象経費の3/4以内 上限300万円
特産品開発等補助事業	地域資源等を活用した特産品の開発に必要な原材料費や機械器具等の借用経費、また販売促進にかかる広告宣伝費等を補助	対象経費の3/4以内 事業によっては1/2以内 上限100万円
事業承継支援補助事業	事業承継を目的とする事業に必要な設備導入費や、事業引継ぎのための相続手続き等に係る経費を補助	対象経費の1/2以内 上限300万円
買い物弱者対策補助事業	買い物弱者対策のため、店舗を開設する際にかかる建築費や改修費、また移動販売を行う際にかかる購入費等を補助	対象経費の2/3以内 上限500万円

※申請後、計画内容等により審査会を行います。

◆問い合わせ先／産業課（内線263）