



市国民健康保険(国保)加入の人へ

特定保健指導で 一歩踏み出す健康づくり

⇒保険年金課 ☎775-5136
FAX775-9827

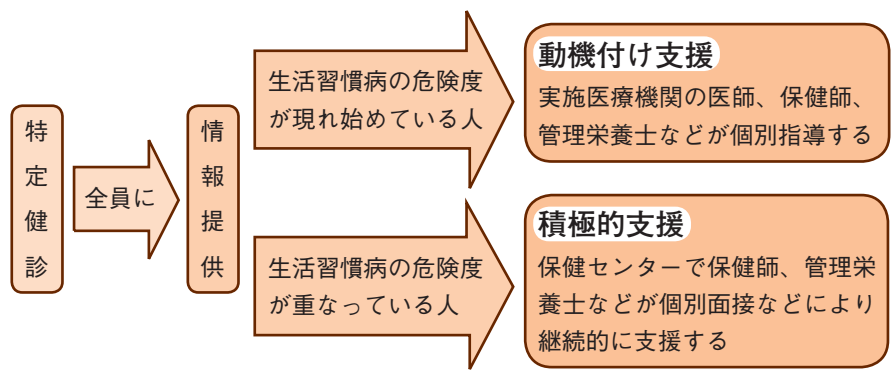
特定保健指導は生活習慣病にかか
る危険度に応じて、医師、保健師、
管理栄養士などの専門家が行う指導
のことです。メタボリック症候群(内
臓脂肪症候群)の予防・改善に役立つ
食事や運動について助言するなど、
必要な支援を行います。対象は特定
健康診査(特定健診)の結果が下表に
該当する人です(高血圧症、糖尿病、
脂質異常で治療中の人を除きます)。

平成20年度に特定保健指導を利用
した人の平均で、動機付け支援では
体重1.4kg、腹囲1.7cm、積極的
支援では体重2.5kg、腹囲4.5cm
の減少という成果が表れました。ま
た翌年度の健診では、多くの人に結
果の改善が見られました。
平成21年度の利用者は244人
で、利用率は12%と少なめです。対
象になりながらその状態を放置する

腹囲 (cm)	追加危険度 ①血糖②脂質③血圧	喫煙歴	年齢(平成23年3月31日現在)	
			40~64歳	65~74歳
男性/85以上 女性/90以上	2つ以上該当	—	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	あり なし		
上記以外で BMI25以上 (※)	3つ該当	—	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	あり なし		
	1つ該当	—		

①血糖=空腹時血糖100mg/dL以上またはHbA1c5.2%以上②脂質=中性脂肪150mg/dL以上ま
たはHDLコレステロール40mg/dL未満③血圧=収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mm
Hg以上 ※BMIは身長から見た体重の割合を示す体格指数で、計算式は体重(kg)÷(身長
(m)×身長(m))です。喫煙歴の「—」は判定に喫煙の有無が関係ないことを表します。

特定保健指導までの流れ



と、心臓病や脳卒中などの生活習慣
病にかかる危険度が高くなります。
特定保健指導を利用し、自分に合っ
た健康づくりに一歩踏み出しましよ
う。

本年度の特定健診の受診期間
は12月28日(火)までです。期間
終了間際は混雑が予想されます。
早めに受診してください。

家族や管理栄養士による支援で継続



こじま ひろあき
博明さん

特定保健指導を受けたことで
昨年11月から体重が4kg、腹囲
が8cm減少しました。家族が支
援者になること、担当の管理栄
養士が定期的に電話や手紙で連
絡をしてくれることなどで運動
や食事改善を継続することがで
きました。何より特定保健指導
は無料で受けられて成果が表れ
ることが魅力ですね。

専門家の正しい指導で健康的に減量



かとう ゆりこ
ゆりこさん

保健センターで開催されてい
る「運動教室」を紹介され、現在
月1、2回有酸素運動や筋肉ト
レーニングを行っています。お
かげで運動に食事改善を加え、
体重を6kg減らすことができま
した。特定保健指導を受けるこ
とで、自己流でなく専門家によ
る正しい指導で健康的にやせら
れることを実感しました。



市国民保護計画改訂(案)への意見を募集

市民安全課

☎775-5140
☎775-9927

▼募集期間 10月1日(金)～29日(金)

▼提出方法 「上尾市国民保護計画改訂(案)への意見書」(様式)に必要な事項を記入して、直接または郵送、ファクス、メールで市民安全課(市役所4階、〒362-8501本町3-1-1、☎208000@city.ageo.lg.jp)へ ※電話では受け付けません。

▼計画改訂(案)、意見書(様式)の設置場所 市民安全課、情報公開コーナー(市役所1階) ※市ホームページにも掲載しています。

▼意見などの取り扱い 内容を検討した上、改訂の際の参考にする

※住所、氏名や個人が特定できる内容を除き、市ホームページで公表します。意見に対し個別に回答はしません。

こども医療費の受給対象者を拡大

子ども家庭課

☎775-5120
☎774-5342

未就学児から中学校修了時まで

10月1日(金)から、こども医療費

の受給対象者を未就学児から中学校修了時まで拡大しました。受給するには「こども医療費受給資格証」が必要です。現在小・中学生でこども医療受給資格登録が済んでいない人は、早めに子ども家庭課(市役所2階⑤番窓口)または各支所・出張所で申請してください。登録した人には受給資格証を交付します。

市指定無形民俗文化財 畔吉さら獅子舞を上演

生涯学習課

☎775-9496
☎776-22110

畔吉さら獅子舞は岩槻城主だった太田氏房の気に入り、馬に乗って見に来たという伝承があります。舞は男の獅子2匹と女の獅子1匹の計3匹で舞う。一人立ち三匹獅子



畔吉さら獅子舞(諏訪神社で)

で、見どころは隠れてしまった女の獅子を2匹の男の獅子が争いながら見つける「女獅子隠し」です。

▼とき 宵祭り/10月9日(土)①午後7時、本祭り/10月10日(日)②午前10時30分～③午後3時～④7時～
▼ところ ①③④諏訪神社、②徳星寺(いずれも畔吉)

▼交通 諏訪神社はJR上尾駅西口から東武バスで「前原」下車・徳星寺は「畔吉」下車、市内循環バスぐるっとくん利用の場合は両方とも平方循環で「畔吉」下車 ※經由しない便がありますのでご注意ください。

路上喫煙防止 啓発パトロール員を募集

生活環境課

☎775-6940
☎775-9927

緊急経済対策事業の一環として、市内の路上喫煙防止啓発パトロール員を募集します。

▼募集人数 12人

▼勤務場所 市内全域

▼業務内容 路上喫煙防止啓発活動、清掃など

▼任用期間 11月24日(水)～平成23年3月23日(水)

▼勤務日・時間 月～金曜日午前7時～午後5時のうち5時間30分

▼賃金 時給1,000円

▼対象 現在求職活動中の入

▼申し込み 申込書(生活環境課(市役所4階)にある)に必要な事項を記入し、失業中であることが分かる書類(ハローワークからの紹介状、「支給終了」の記載のある雇用保険受給資格者証など)を用意して、11月5日(金)までに直接生活環境課へ

※書類選考後に面接を行い、採用を決定します。

高齢者の運転免許証の自主返納を支援

市民課

☎775-51208
☎775-9927

住民基本台帳カードを無料で交付

高齢者の交通事故防止のため、加齢に伴い運転に不安を持つ70歳以上の人が、自主的に運転免許証を返納した場合、写真付き住民基本台帳カードを無料で交付します。

▼対象 住民登録をしている70歳以上の人で、10月1日(金)以降に自主的にすべての運転免許の返納(全部取り消し)をした人

▼必要書類 ①6カ月以内に発行された「申請による運転免許取消通知書」②自主返納して取り消しになった運転免許証(四隅に穴の開いた運転免許証)か「運転経歴証明書」③顔写真(無帽・正面向き・無背景、縦4.5×横3.5cm、6カ月以内に撮影)1枚④認め印