

市民が健康でいきいき暮らせるまちへ『健康づくり計画』策定中!

市・保健医療課からのお知らせ

市民みんなが健康でいきいき!



『健康づくり計画』ってどんなもの?

この計画は、市民主体の健康づくりを展開するための指針となるものです。

国の健康日本21をふまえ、「第5次留萌市総合計画」の健康の維持と増進を具体化するための計画として位置づけます。特に生活習慣病を予防することを目的に、成人期の健康づくりに焦点をあてた計画とします。計画期間は平成20年から平成28年までとし、必要に応じて見直します。

計画のめざすものは?

市民一人ひとりが健康は自らがつくるものという視点に立ち、行政や関係団体、地域などが一体となって健康づくりを進めることをめざします。その結果、市民の健康寿命が

のびて元気にいきいき生活ができ、さらに医療費が抑えられたら一石二鳥です。

『留萌市健康づくり計画策定委員会』がスタート!

20名の市民代表(各種団体等)の方が、幅広く健康についての考えとアイデアを出し合い、健康づくり計画に生かします。策定委員会では、東洋大学の斉藤准教授を講師に、住民参加型の健康づくり計画を学習しながら、理想とする健康な街とは? そのために必要な条件とは? だれがどんなことができるだろうか?をテーマにし、話し合いを進めています。行政ができること、市民や地域ができることを整理してこのほど、3回目の話し合いが終了しました。



健康課題がいっぱい!

「運動不足の人が多い」「若い人にもっと健康の大切さに気づいてほしい」「肥満者が多い」「健診の受診率が低すぎる」「毎日の食生活が原因で病気になる」「留萌は喫煙しやすい環境にある」「ストレス発散できる場があるといい」「予防活動が市民に知られていない」など、市民の方から活発な意見がでました。

多く出た意見をまとめると、食生活、運動、いきいき元気、タバコ、疾病予防に大きく分けられました。



これからの計画策定の進め方

市民の方の話し合いの結果をもとに、事務局で計画の素案をまとめていきます。

素案をまとめるにあたっては、関係団体や庁内の関係部署との調整を行い、連携しながら進めます。

素案は、策定委員会や健康づくり推進協議会、庁内検討

委員会に図りながら、平成20年3月末の完成をめざします。

市・健康福祉部保健医療課
☎49・2558(内線106)

平成20年4月、老人保健制度が新たな『後期高齢者医療制度』に変わります

市・市民課保険給付係からのお知らせ



	これまで (平成20年3月31日まで)	これから (平成20年4月1日から)
る	75歳以上(一定の障害のある65歳以上)の方	75歳以上(一定の障害のある65歳以上)の方
	75歳の誕生日の翌月	75歳の誕生日
	加入している保険者(留萌市など)に保険料(税)を納付。社会保険等の被扶養者は、保険料の負担は無し	被保険者全員が保険料を納付。年金が年額18万円以上の方は、年金から天引きになります。年額18万円未満の方や、介護保険料と合計した保険料が年金額の1/2を超える場合は、個別での納付になります。
	国民健康保険等の健康保険証と老人保健受給者証を交付	後期高齢者医療保険証を交付
	留萌市	北海道後期高齢者医療広域連合

平成20年4月から施行される「高齢者の医療の確保に関する法律」により、75歳以上の(65歳以上の一定の障害を持つ方)医療制度が変わります。これまで国保の被保険者だった人はもちろん、社会保険・健康保険組合や船員保険、共済組合の被扶養者だった人も、留萌市が加入している北海道後期高齢者医療広域連合が運営する『後期高齢者医療制度』の被保険者となります。給付は、老人保健と同様です。

が、個別に保険料を納付することになります。今後、保険料の金額など、詳しい内容がわかりましたら、広報誌等でお知らせします。なお、ご不明な点がございましたら、左記までお問い合わせください。

北海道後期高齢者医療広域連合事務局
☎011・290・5601
市・市民課保険給付係
☎42・1805(内118・119)

得 クイズるもいのつぼ

先月号のクイズの答えは、約352kgです。(問題は、『みんなで始めようエコライフ』の中で、家庭でできるエコライフを紹介していますが、それらをすべて実行したとき、1年間でCO2は約 kg削減できるでしょうか。でした。)

今月号のクイズ『図書館で好きな本借りちゃお!』で紹介した、図書館ボランティアは 団体だったでしょうか?(ヒント:4~5ページをご覧ください。)

編集・発行

留萌市政策経営室企画調整課
広報るもいへのお問合せ

- 8601 留萌市幸町1丁目11番地『広報るもい』係
0164-42-1809 / FAX 0164-43-8778
ホームページ <http://www.e-rumoi.jp/>
電子メールアドレス koucyou@e-rumoi.jp

クイズの応募方法

、意見・要望、氏名、住所、性別、職業、電子メールアドレスを記入し、ハガキ、電子メール、で上記まで送ってください。応募者の中から抽選で商品券が当たります!!応募期限は11月25日です。

動き●平成19年9月末現在。()は前月比
男 女 世帯
33) 12,738(-14) 13,557(-19) 12,677(-17)

7年11月号 / 通巻596号 印刷 / 留萌印刷機
この広報誌は、再生紙を使用しています

犯罪です。お酒を飲んだら運転は、絶対に禁止です。