



●今月の主な内容

- 【特集】高齢者の生きがいづくり……………2～7
- 参議院議員通常選挙 投・開票結果……………8
- 生活習慣を見直そう……………12～13
- 特別警報が発表されます……………14
- お知らせ・健診日程……………14～16

みこじい
変わらぬ伝統「巫女爺」

二荒さまのおまつり

見つけませんか

あなたの「生きがい」

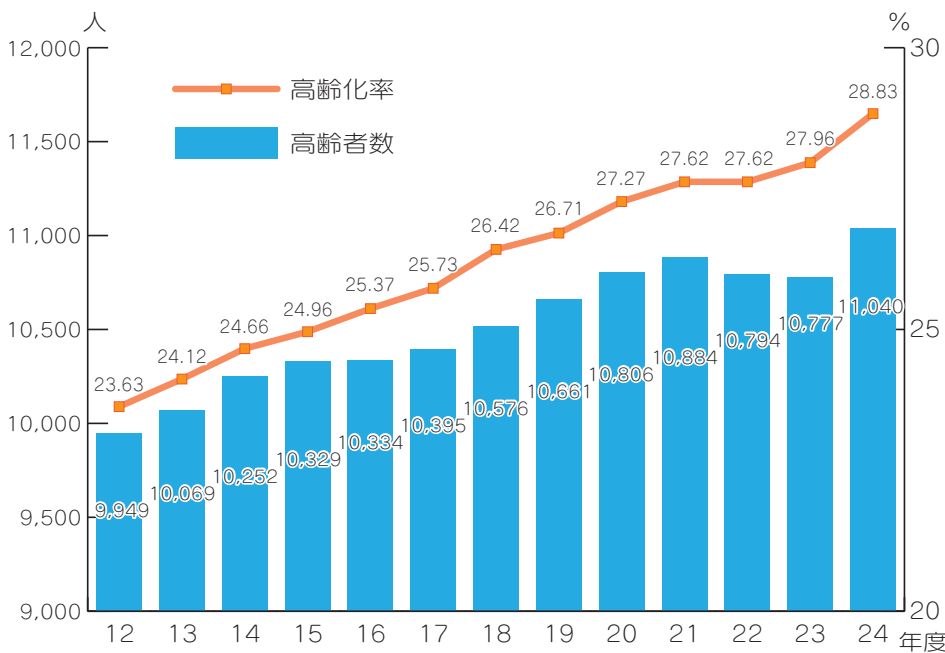


「生きがい」とは辞書を引くと「生きるに値するもの。生きていく張り合いや喜び」と記されています。生活に張り合いや喜びがあれば、それが健全な心身を保ち、健康にもつながります。

市では、みなさんの生きがいづくりのお役に立てるような事業も行っています。もちろん、ご自身で何かを始めていただくことが何より重要です。

あなたの「生きがい」を見つけないか。

■グラフ1：小千谷市の高齢化率の推移と高齢者数



ひとくちメモ

「高齢者」=65歳以上の方

「高齢化率」=総人口に対する65歳以上の方の人数割合

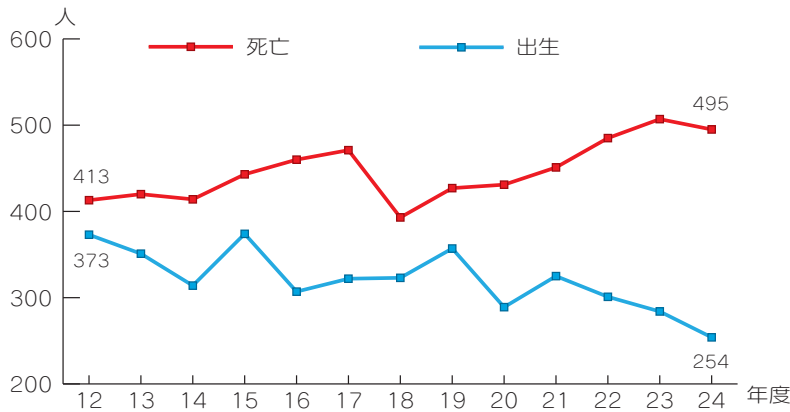
小千谷市の高齢化の現状

小千谷市の高齢化率は28・83%

全国の多くの自治体で、少子高齢化とそれに伴う人口の減少問題は大きな課題であり、小千谷市も例外ではありません。グラフ1は小千谷市の高齢化率の推移と高齢者数を表したものです。

平成24年度末現在の総人口は3万8298人で、そのうち高齢者数は1万1040人、高齢化率は28・83%になります。介護保険制度が導入された平成12年度末現在の数値と比較すると、高齢者数は約1100人増加し、高齢化率も5・2ポイント増加しています。

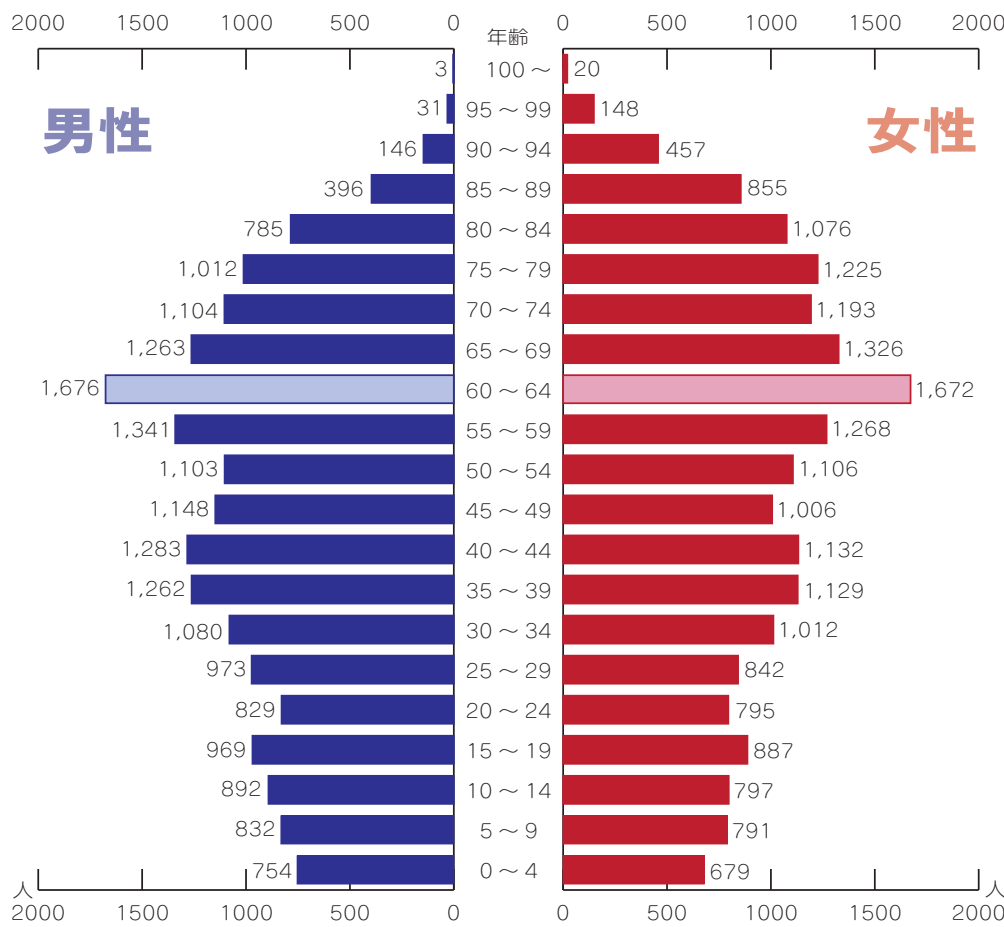
■グラフ2：小千谷市の死亡者数と出生者数



少子化の進行

グラフ2は小千谷市の死亡者数と出生者数を表したものです。平成12年度は出生者373人にに対し死亡者は413人で、その差は40人の自然減となりましたが、平成24年度は出生者254人に対し、死亡者が495人、差は241人の減となります。近年、出生者数の減少と死亡者数の増加が続き、その差はますます広がっています。

■グラフ3：小千谷市の段階別人口数（平成25年3月末現在）



高齢者の増加

グラフ3は平成25年3月末現在の小千谷市の5歳ごとの段階別人口数、いわゆる「人口ピラミッド」です。人口ピラミッドにおいて理想とされる形は三角形ですが、男女ともまもなく高

齢者の仲間入りをされる60～64歳の方が一番多くなっています。60～64歳をピークに、年齢が低くなるほど人口が減少している傾向がわかります。特に、29歳以下の男女別段階別人口は、すべての段階で1000人を割っています。

高齢化の要因は？

高齢化の要因は大きく分けて、①少子化の進行による若年人口の減少と、②平均寿命の延伸による65歳以上の方の増加の2つが考えられます。

また、現状では年齢層的に55～65歳の方が多くことから、高齢化率は今後10年間で急速に上昇すると考えられます。

先月、厚生労働省が発表した資料によると、平成24年の日本人の平均寿命は、女性が86・41歳で世界一、男性が79・94歳で世界5位になったとのこと。小千谷市のデータは発表されていませんが、高齢化率だけでなく、高齢者の数は今後も増え続けていくでしょう。



△高齢者と保育園児の世代間交流事業

小千谷市の将来像

2・5人に1人が高齢者

左の表は国立社会保障・人口問題研究所が、平成22年に実施された国勢調査の人口データを基準に将来人口を推計したものです。

平成52年には、小千谷市の人口が約1万人減少する試算になっています。しか

■小千谷市の将来推計人口

年齢	平成22年 (2010年)	平成52年 (2040年) 推計	増減率	
全体	38,600	28,370	-26.5%	
内訳	0～14歳	5,073	3,068	-39.5%
	15～64歳	22,587	14,146	-37.4%
	65歳以上	10,940	11,156	1.9%
	うち75歳以上	6,107	7,018	14.9%
	うち85歳以上	1,943	3,620	86.3%
高齢化率	28.3%	39.3%		

(国立社会保障・人口問題研究所資料より)

し、65歳以上の高齢者は増加し、高齢化率は39・3%にまで上昇します。そのうち75歳以上の方だけでみると約15%の増加、85歳以上の方だけとなると、なんと約86%の増加となり、ほぼ倍になると言ってもよいほどの数値です。

つまり平成52年には約2・5人に1人が高齢者、約4人に1人が75歳以上という計算になります。

長寿社会は大変すばらしいことですが、支え手がなくなるのも現実です。超高齢社会を迎えるにあたり、若いときから健康な心身をつくり、健康に豊かに老いていくことが必要です。

あと半世紀も経過すれば、当然高齢者の数も減少しますので、子どもの数が極端に減らない限り高齢化率上昇は軽減されるものと思われれます。この先、半世紀ほど続く超高齢社会をどうやって乗り切っていけばよいか考えてみたいと思います。

※将来推計人口は、国立社会保障・人口問題研究所が、国勢調査の人口データを基準に生残率と純移動率の仮定値を設定して推計したものです。既出のグラフ1・3は住民基本台帳の人口データですので、国勢調査の人口データとは数値が異なります。

「支えられる」側から「支える」側へ

騎馬戦型社会から肩車型社会へ

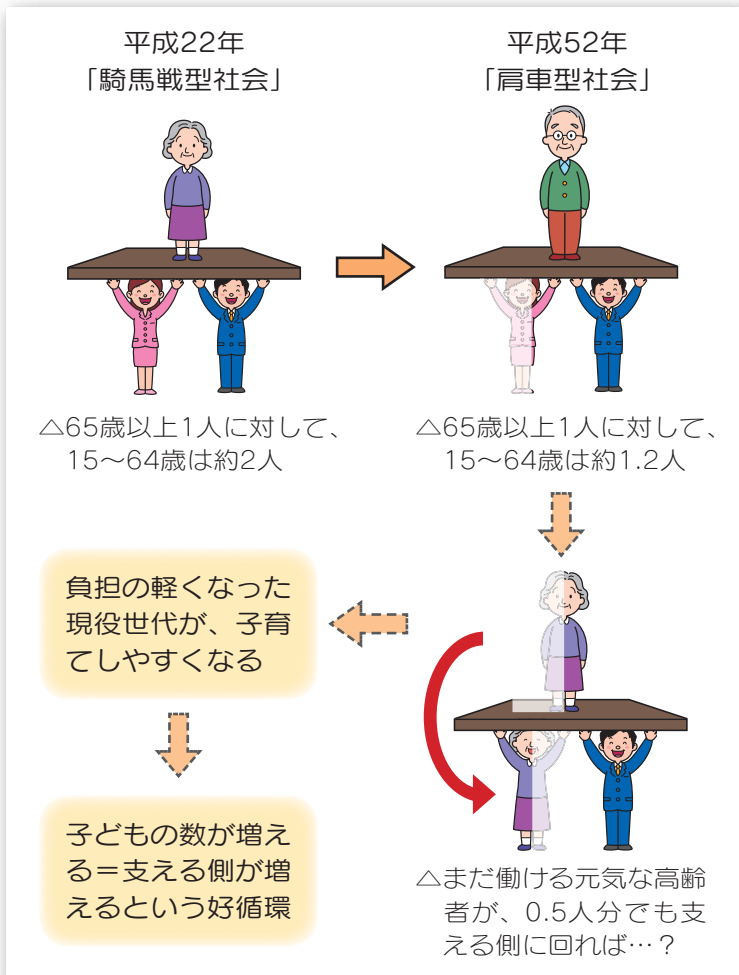
かつて、日本はおおぜいの現役世代が1人の高齢者を支える「肩上げ型社会」でした。

しかし、国立社会保障・人口問題研究所の将来推計人口をもとに計算すると、平成22年では、約2人の現役世代が1人の高齢者を支える「騎馬戦型社会」、さらに平成52年になると、約1・2人の現役世代が1人の高齢者を支える「肩車型社会」になると言われています。

70歳でも現役世代？

よく言われている話ですが、現代において、高齢者の実力は実際の年齢に0・8を掛けて考えてもよいそうです。つまり70歳の方でも、実は56歳だと考えて生きていけばよいわけです。みなさんの周りにも、この計算に当てはまる元気な方がいらつしやると思います。

56歳は立派な現役世代ですので、まだまだ社会で活躍できるのではないでしょうが。



高齢者が活躍できる社会

健康な高齢者のみなさんの中には、趣味などの余暇活動に力を入れる方もいらっしゃると思います。しかし、可能であれば現役で活躍されてみてはいかがでしょうか。高齢になってもまだまだ元気な方はおおぜいらっしゃるので、この方たちに活躍していただき、少子状態を補っていただくことを期待します。

「とてもじゃないが若い人と同じようには働けない」という方もいらっしゃるでしょう。また、「定年まで働いたのもう仕事は十分」と思われる方もいらっしゃると思います。そのような方は、現在の実力に合わせた活躍をしていただければと思います。

高齢者が働いてしまうと、若い人たちの仕事を奪ってしまうのではないかと、反対する方もいるかもしれません。しかし、それでは若い人が減少するのに合わせて、社会が衰退することとなります。若い人が精一杯働き、さらに高齢者も生産的な活動を続けられる社会を維持できれば、小千谷市の未来は明るいものとなります。

「働くことで社会貢献してみたい」という方は、シルバー人材センターに登録してみてもいいでしょうか

シルバー人材センター

シルバー人材センターは、健康で働く意欲のある高齢者の方に、地域社会と連携して自らの知識、経験、技能を生かした「就労の場」を提供し、生活の充実、社会参加活動、福祉の増進を図り、高齢者の能力を生かした活力ある地域社会づくりを目指しています。

市内にお住まいの、おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方はぜひご登録ください。

業務内容

- ▷ 除草
 - ▷ 障子・襖の張り替え
 - ▷ 屋内外軽作業
 - ▷ イベント手伝い
 - ▷ 工場内軽作業
 - ▷ 宛名書き
 - ▷ 通院補助
 - ▷ 冬囲い
- など

入会説明会

まずは入会説明会への参加が必要です。

- 日時／毎月第3水曜日、午前10時～
- 場所／サンラックおぢや
- 入会手続きに必要なもの／
- ▷ 顔写真1枚
- ▷ 年会費：3,100円



仕事のご依頼をお待ちしています

シルバー人材センターでは、家庭内の仕事や企業などのさまざまな仕事を請け負っています。まずは気軽にご連絡・ご相談ください。

問い合わせ

小千谷市シルバー人材センター（サンラックおぢや内）
 ☎82-6550 FAX82-6615 ✉sc-ojiya@sjc.ne.jp

シルバー会員の方から話を伺いました

「また社会に貢献したい」（67歳・男性）

私は65歳で退職し、その後特に何もしていませんでした。その間、孫ができるなど家族と長い時間を過ごし、よい充電期間となりました。しかし約一年半休んでみると、心の中で「また社会に貢献したい」という思いがわいてきて、シルバー人材センターに入会しました。昨年は市展の会場設営などの業務をしました。今年に

入り、センターから施設管理の仕事を紹介されました。施設に行ってみると、私が以前勤務していた会社の関連会社に勤めていた方がいて、顔見知りということもあり、すぐに職場環境になじめました。これからも仕事を続け、少しでも社会の役に立てればと思います。

健康づくりのお手伝い

現在、高齢者の方、またこれから高齢者の仲間入りをする現役世代の方は、来るべき超高齢社会に備えて、何をすればよいのでしょうか。

現役世代のみなさんの負担を軽減するためには、まずは心身ともに健康でいることが重要です。健康であれば趣味や仕事をすることができ、医療費の軽減にもつながります。市では、高齢者のみなさんの健康づくり事業として、次のような取り組みを行っています。

若返り健康教室

肩こり・腰痛・転倒防止体操などの健康体操を行う教室です。毎週1回健康教室に通い、身体を動かすことにより、心身の健康維持・増進につながっています。



■対象／市内にお住まいのおおむね60歳以上の方
■会場／総合体育館・東小千谷体育センターなど

■講師／市スポーツ推進委員ほか
■申込・問い合わせ／生涯学習スポーツ課スポーツ振興係（総合体育館内）☎83・0077

お年寄りの心の健康相談会

物忘れが気になる、やる気がでない、同じことを何回も言う、不眠などでお困りの方やその家族の相談を精神科医師がお受けします。訪問相談も行っていますので、ご希望の方はお問い合わせください。秘密は厳守されます。

■対象／市内にお住まいの高齢者
■日時／毎月1回午後1時30分（詳しい日程は市報おぢやに掲載しています）
■会場／健康センター

※事前申し込みが必要です。

■申込・問い合わせ／地域包括支援センター ☎83・0807

運動器の機能向上事業

「体しやつきり教室」

介護予防機器を利用した筋力やバランス力を改善する教室です。

■対象／基本チェックリストの結果、足腰、口腔機能、栄養状態、うつ傾向や物忘れなど生活機能の低下が認められた方

■問い合わせ／保健福祉課高齢福祉係 ☎83・4060

これらの他にも、市では様々な健康づくりの事業を行っていますので、気軽にお問い合わせください。

生きがいがづくりのため

市では、みなさんの生きがいがづくりにつながるさまざまな事業を行っています。興味を持たれたものがありましたら、気軽にお問い合わせください。生きがいを見つけて、健康な生活を送りましょう。

デイホーム（生きがい対応型デイサービス事業）

定期的に外出し、人とふれあうことで、認知症予防はもちろん、趣味活動などを通じて生きがいがづくりにもつながります。

■対象／65歳以上の方で要支援・要介護認定を受けていない方

■場所／市内9地域

■問い合わせ／保健福祉課高齢福祉係 ☎83-4060

高齢者学級

高齢者の学習の場、交流の場、生きがいがづくりの場として開催しています。身近な話題の講話や趣味のクラブ活動、子どもたちとの世代間交流を行っています。

■内容／講演会、軽運動、市外研修、映画鑑賞 など

■問い合わせ／公民館 ☎82-9111



おぢやラインガルテンふれあいの里日帰り農園

「畑はないけど野菜づくりをしてみたい」という方は、おぢやラインガルテンふれあいの里の「日帰り農園」を利用されてはいかがでしょうか。

先生による野菜づくりの指導や野菜作り教室も行いますので初心者の方でも安心です。

■所在地／塩殿甲1814-2

■一区画あたり面積／50㎡

■年間利用料／9,600円

■問い合わせ／農林課農村支援係 ☎83-3510



今回、取材先などでお会いしたみなさんから、ご自身の「生きがい」を教えてくださいました。



「あなたの生きがいを教えてください」



叙勲おめでとぅございます

● 瑞宝双光章

長橋賢一さん（土川2）



長橋賢一さんは、永年にわたり教員として教育の振興に貢献した功績が認められ、瑞宝双光章を受章されました。

長橋さんは昭和21年に小千谷町立青年学校に着任した後、市内外の中学校で教頭、校長を歴任し、昭和61年に長岡市立宮内中学校長として退職されるまで40年の永きにわたり在職されました。

この間、市内の中学校では小千谷中学校や東小千谷中学校、教頭として真人中学校に勤められました。

在職中で印象に残っている出来事として、真人中学校・小出町立小出中学校在職時に経験した学校の統廃合を挙げられました。長橋さんは当時を振り返り、「教頭・校長という立場で統廃合業務に当たっていたが、歴史や環境の異なる学校同士なので、地域の方々との調整などに苦労した。しかし、同時に新しい歴史の第一歩を踏み出す感動と責任を強く感じました」とおっしゃっていました。

ふるさと納税PRにご協力ください

● ふるさと納税って？

ふるさと納税とは、「ふるさとを応援したい」「ふるさとに恩返ししたい」という方々の思いを、寄附という形で実現させるための制度です。

寄附の金額に応じて、寄附をされた方の所得税や住民税が一定限度まで控除されます。

● PRにご協力ください

お盆や夏休みに市内に帰省される親戚の方や、友人・知人に「小千谷市」と「ふるさと納税」のPRをお願いします。

● 寄附の申し込み手続き

寄附をしていただく際には、事前にお申し込みが必要です。

寄附申込書に必要事項を記入し、郵便、ファックス、メールのいずれかの方法でお送りいただくか、企画政策課で直接お申し込みをお願いします。

● 問い合わせ

企画政策課企画経管係 ☎83・3507
FAX 83・2789 plan@city.ojya.niigata.jp

※寄附の手続きや詳しい内容は市ホームページ <http://www.city.ojya.niigata.jp/> や <http://www.city.ojya.niigata.jp/> でご覧いただけます。



● 投票結果

■ 新潟県選出議員選挙

- 当日有権者数 / 31,695人 (在外選挙人名簿登録者を含む)
- 投票者数 / 20,467人
- 投票率 / 64.57%

■ 比例代表選出議員選挙

- 当日有権者数 / 31,695人 (在外選挙人名簿登録者を含む)
- 投票者数 / 20,468人
- 投票率 / 64.58%

● 開票結果（小千谷市開票区）

■ 新潟県選出議員選挙 / 届出順

候補者氏名	党派	小千谷市得票数
森 ゆうこ	生活の党	2,517
米山 隆一	日本維新の会	3,565
かざま 直樹	民主党	3,831
わたなべ 英明	社会民主党	921
つかだ 一郎	自由民主党	7,914
にしざわ 博	日本共産党	866
おごせ 寛明	幸福実現党	78
安久 みよこ	無所属	221
計		19,913
無効票		554
投票総数		20,467

■ 比例代表選出議員選挙 / 届出順

政党等の名称	小千谷市得票数	政党等得票数	候補者得票数
みんなの党	1,170.221	1,075	95.221
民主党	3,495.316	2,627	868.316
新党大地	127	81	46
社会民主党	957	767	190
生活の党	727	689	38
みどりの風	102.688	88.565	14.123
自由民主党	7,949.412	6,110	1,839.412
日本共産党	1,209.560	1,137	72.560
公明党	1,413.720	626	787.720
緑の党グリーンズジャパン	117.066	65	52.066
日本維新の会	2,018.010	1,785	233.010
幸福実現党	62	49	13
計	19,348.993	15,099.565	4,249.428
あん分切捨票数	0.007		
無効票	1,119		
投票総数	20,468		

こんにちは！市長です

(76)



今年の市民と市長の懇談会では、「高齢者の生きがいづくり」について、出席のみなさんからいろいろな考えをお伺いすることができました。

その時のご意見などを参考に、市でも高齢者の生きがいづくりについて再度検討を始めたところです。ここで大きな課題の一つとなるのは、まだまだ元気な高齢者の方には、第一線を退いた後でも、また新たな社会的活躍をしていただくことではないかと思えます。これは、いくら高齢化率が上がろうとも、私たちが住む地域が活力を失わないためにも大切なことです。

高齢者の活躍について思い出されることがあります。ずっと昔、会社勤めでアメリカ駐在員をしていたある時、社命によりポストン市へ出張することになりました。予約してあったホテルに着いてフロントで宿泊手続きをしたのは、夜分少し遅くなってからでした。フロントにいる係の人は品の良い高齢の男性でした。私が日本人であると知って、この男性には、ホテル滞在中大変親切にしてくださいました。お互いに打ち解けた話をするようになりました。こうして話を交わすうちに分かった

のですが、意外にも、この男性は名門ハーバード大学の教授を定年退官した人だったのです。

何年も前に、たまたま出会った高齢の元大学教授が、どんな考えでホテルのフロントで夜勤の仕事をしていたのか、今では問うてみる術もありませんが、この人のように過去の経歴にとられない生き方の姿は、高齢者の一人である私にとってもお手本にすべきことだと思っています。

(谷井 靖夫)



▷こぶし通りの草刈りボランティアを行うシニア人材センター会員のみなさん。定年を迎えても、まだまだ元気に働いている方もいらつしゃいます。

作ってみてね！この料理



枝豆ととうもろこしのごはん

<作り方>

- ① 米は洗ってザルにあげて水を切り、普段と同じ水加減で塩、酒を入れて炊く。
- ② ごまは軽くいる。
- ③ 枝豆は塩（材料外）を入れたお湯でゆで、豆だけをさやから取り出す。
- ④ 生とうもろこしは蒸して身をとる。冷凍の場合はゆでる。
- ⑤ 炊き上がったごはんには枝豆、とうもろこし、ごまを混ぜる。

📌今月のワンポイント

旬の枝豆、とうもろこしのおいしい時期にお試ください。色合いがきれいですので食欲をそそります。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー310kcal▷たんぱく質6.6g▷脂質2.0g▷塩分1.2g



<材料> (4人分)

米……………2合
塩……………3g
酒……………小さじ1強
枝豆（さや付き）……………約60g
生とうもろこし（または冷凍コーン）……………大さじ3
いりごま……………少々

■献立・調理／小千谷市食生活改善推進委員（健康センター内）☎83-3640

7 / 5

女性特有のがんについて学びました



サンプラザで、がん予防講演会「もつと知って、もつと伝えよう！乳がんのこと」が開催されました。
講演会では、乳がん患者会の「あけぼの会」新潟支部代表の内藤桂子さんによる乳がんになった際の体験談や、新潟プレスト検診センター所長の佐野宗明さんによるお話があり、佐野さんは自己診断の大切さや早期受診の必要性などを訴えていました。
来場者には自宅で簡単に自己診断ができるチエックシートが配布されたほか、乳がん触診モデル精密型でしこりを確認できる体験コーナーも設けられました。

7 / 5 ~ 6

ワンコインで気軽にショッピング



東大通・中央通・本町・平成・サンプラ通りの5つの商店街で、おぢやこいこい1000円笑店街が開催されました。
2日間合わせて89店舗が、それぞれ趣向を凝らした商品やサービスを1000円で提供するもので、今回は初めて5000円の商品も用意されました。
各商店街ではお客さんが参加店を記した黄色いマップを手に、お気に入り商品を探して店舗を回っていました。
また中学生のあきんど体験として、小千谷中学校の生徒約20人と東小千谷中学校の生徒12人が、商品の販売や各店舗のお手伝いをしました。

7 / 6

絵本とともに旅をして

「じゅげむ」などの落語絵本シリーズで人気の絵本作家、川端誠さんによる絵本ライブ&講演会「絵本とともに旅をして」が市民会館で行われました。
第1部では絵本の読み聞かせが行われ、読み終わった後には、細かい描写についてや、絵本に込められた作者の思いなどのお話がありました。



第2部ではスライドを使って、絵本の制作過程の説明があり、居酒屋のメニューやカタログを参考に絵を描いているなどの裏話が披露されました。川端さんのユーモラスな語り口に、会場からは終始笑い声が上がっていました。

7 / 10

体育館にオーケストラがやって来た！



南小学校の開校を記念し、子どもたちにプロの演奏に親しんでもらおうと、東北初のプロ・オーケストラである山形交響楽団による「ふれあい音楽教室」が行われました。

今回の演奏は「音楽世界の旅」と題し、ヨーロッパをはじめ、日本やアメリカなど世界各地の音楽が披露されたほか、公演の途中では、オーケストラで使用される弦・木管・金管・打楽器の紹介と演奏が行われました。
最後は、オーケストラと一緒に小中学生が合唱を行い、壮大な演奏に合わせて、子どもたちの元気な歌声が響いていました。

中心街に位置するホテル

朝食バイキング ¥525
レストラン 梓(2F)
(AM7:00~9:00)
どなた様もお気軽に
団体様要予約

ビジネスホテル
ニュープラザ

小千谷市内1-2-35 (サンプラザ前)
ご予約は TEL (0258) 82-1185
FAX (0258) 83-0156

家をつくりつづけて58年
今後ともよろしくお願ひ申し上げます

(株)丸山工務店
代表取締役 丸山 智義

小千谷本社 TEL 82-3242 FAX 82-0580
川口支店 TEL 89-3038 FAX 89-3379
E-mail:maruko-kawaguchi@herb.ocn.ne.jp
http://www2.ocn.ne.jp/~maruko/

有料広告掲載欄です

7/13~15

「荒れまのおまつり」

一時激しい雨に見舞われたものの、ほとんどの催しが予定どおり行われ、おおぜいの方々が会場を訪れました。

期間中は、民俗文化財に指定されている「巫女爺」や「豊年獅子舞」が、「二荒神社」や本町のおまつり広場をはじめ、各地で披露されました。

「巫女爺」を見物に来た方々は、巫女の優雅な動きと爺のどこか滑稽な動きに釘付けになっていました。

また、「二荒神社境内で行われる予定だった「豊年獅子舞」が、雨のため拝殿内で行われるなど、例年とは違った光景も見られました。

本町のおまつり広場にはステージが設置され、子どもたちによる踊りや歌、地元のよさこいグループによる発表、カラオケ大会などが行われ、おまつりを盛り上げてくれました。



7/19

夕暮れの上ノ山に響く歌声

上ノ山にある障害者支援センターさつき工房で「第17回さつき工房ふれあいまつり」が開催されました。会場では、つきたてのお餅などが振る舞われたほか、よし太くん焼きなどの販売も行われ、おおぜいの方が買い求めています。



また、ピアノの演奏に合わせて「みんなで歌おう」が行われました。「さんぽ」や「しあわせならてをたたこう」など12曲が演奏され、配られた歌詞を手にみなさん一緒に歌っていました。

7/22

園児たちが安全運転を呼びかけ

夏の交通事故防止運動が始まるにあたって、通称「ごぶし通り」と呼ばれる市道で交通安全を呼びかける街頭啓発が行われました。



この日は北保育園の園児が、「安全運転をお願いします」と言いながら交通安全啓発のパンフレットやトイレットペーパーなどを手渡し、ドライバーのみなさんに安全運転を呼びかけました。

7/28

南部地区を疾走！

サイクリイベント「グラン・ツール・南2013」が開催され、昨年度末で閉校した南部地域の4小学校区を結ぶ約60kmのコースに、市内外から70人が参加しました。

参加者は、沿道の観客の応援を受けながらJR越後岩沢駅前をスタートし、アップダウンの激しい山道のコースを走り抜けました。コース途中のエイドステーション（休憩所）には、漬物や果物、おにぎりなどが用意され、参加者は塩分や水分を補給していました。



7/28

毎年恒例 真夏の雪遊び

雪蔵の里駐車で「第18回池ヶ原雪まつり」が開催されました。



会場にはとても大きな雪山が作られ、雪上宝探しやスイカ割りが行われたほか、子どもたちがソリやビニール袋ですべり台を楽しむ姿が見られました。また、地元の方々などによる出店も設けられ、冷たいおそばや飲み物などが販売されました。

この日はとても暑い日でしたが、おおぜいの方でにぎわい、訪れたみなさんは雪の上で涼しい日を過ごせたようです。

生活習慣の見直し いつやるの？



今でしょ！

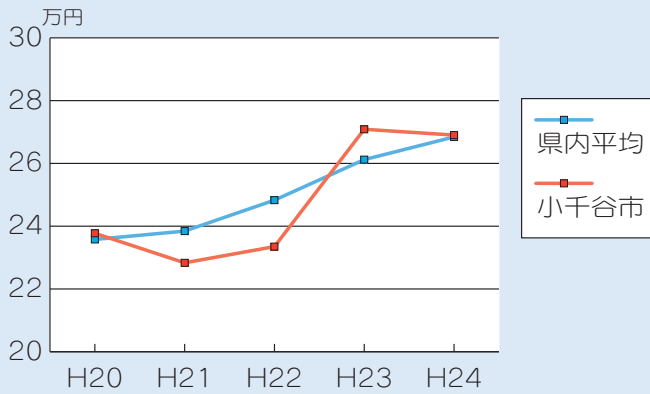


病の種類によっては生活習慣の見直しによって予防できるものがあります。まずは小千谷市でどんな病気が多いのかを医療費から見てみましょう。

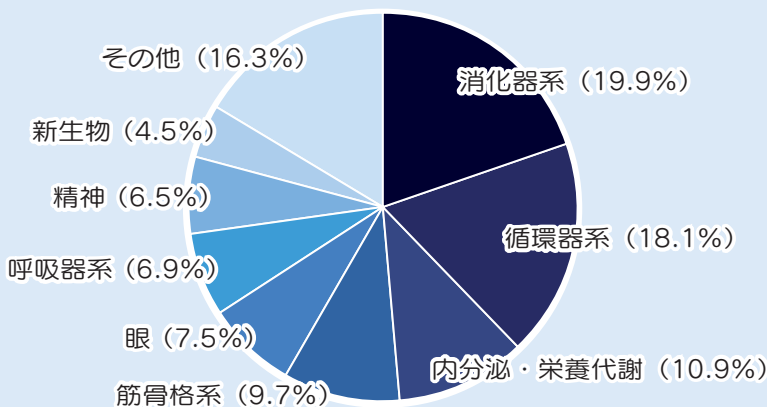
■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

▷小千谷市イメージキャラクター「よし太くん」

グラフ1：加入者1人当たりの医療費の推移



グラフ2：疾患別受診件数の割合

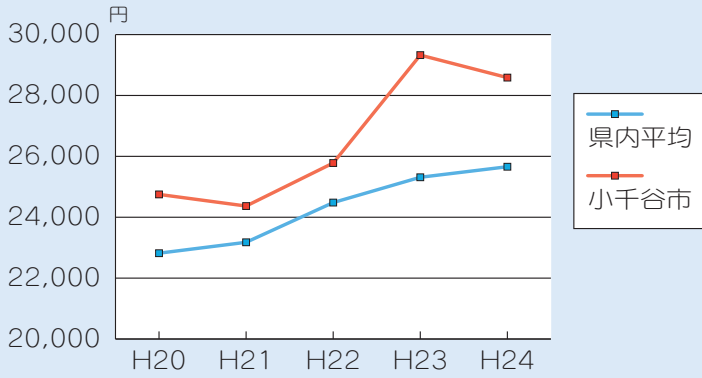


国民健康保険の医療費はどうなっているの？

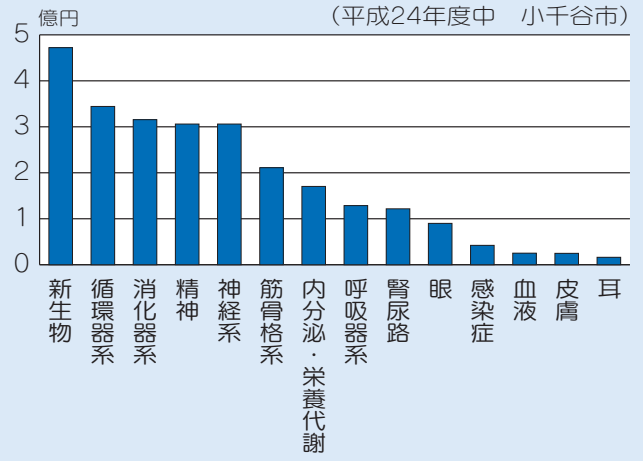
平成24年度の小千谷市の国民健康保険（以下、国保）の医療費は、加入者1人当たり26万9025円かかっており、県平均と同じくらいの額です。（グラフ1）
受診件数が最も多いのは消化器系の疾患（歯の疾患や胃、十二指腸の疾患など）で、次いで循環器系の疾患（高血圧や心疾患、脳血管疾患など）、内分泌・栄養代謝疾患（糖尿病など）の順に続いています。（グラフ2）

一方、かかる医療費が最も高いのは新生物（がんなど）で、次いで循環器系の疾患、消化器系の疾患となっています。新生物は、件数はそれほど多くなくても1件当たりに多くの費用がかかってしまうことがわかります。（グラフ3）
「1件当たり医療費」とは、かかった費用を受診した件数で割ったもので、その病気が重症化していると高くなる場合があります。小千谷市の1件あたりの医療費は2万8587円で、県内で4番目と、他の自治体と比べて高い傾向にあります。（グラフ4）

グラフ4：1件当たりの医療費の推移



グラフ3：1年間での疾患別合計医療費



医療費から見た
小千谷市の3つの健康課題

◎新生物 (がんなど)

がんは手術や抗がん剤の投与など高度な治療が必要になる場合が多く、医療費も多くかかってしまいます。また、小千谷市ではがんで亡くなる方が最も多く、生産年齢(15歳〜64歳)の占める割合が多い疾患でもあります。ただし、早期発見・早期治療により手術をせずに治療ができる場合もあります。

◎循環器疾患

循環器疾患では高血圧の治療をしている方が多いため、受診件数も多く、加入者1人当たりの負担も大きくなります。また、高血圧や糖尿病などが原因で心疾患や脳血管疾患を発症すると、入院や治療期間が長くなる場合があります。治療に加えて、生活習慣を改善することは重症化や合併症の予防に大切です。

◎歯の疾患

歯の疾患では、成人になると歯肉炎や歯周病が問題となります。50歳以上になると口や歯の状態に不自由を感じる方が大きく増加し、歯ぐきが腫れる、血が出る、しみるといった自覚症状が出てから治療を始めると治療期間が長くなることがあります。

また、歯が多く残っている方ほど医療費が少ないことがわかっており、残っている歯が4本以下の方は20本以上の方と比べ、1年間で17万円以上も医療費に差があるというデータもあります。

歯周病も生活習慣の改善が効果的です。毎日の歯みがきだけでなく、定期的に歯垢や歯石を取り除くことも大切です。

予防に共通するのは
生活習慣の改善と検(健)診

すべてに共通するのは、食事をしっかりとよく噛んで食べることです。

よく噛むことは食べすぎを防ぐため、肥満予防や血糖値を上げにくくするといった効果があります。噛むことにより分泌された唾液は発がん物質の作用を抑えたり、口の中を清潔に保ち、歯の表面を強くする効果もあります。

生活習慣病は自覚症状のないものが多く、健康だからこそ定期的に検(健)診を受け、自分の体を確認することが必要です。また、検(健)診で異常があった時は重症化しないうちにきちんと受診することが大切なのです。

9月は健康増進普及月間です

この機会に、メタボリックシンドロームやがんを予防するため、運動やバランスのとれた食生活、禁煙など、体に良いことを始めましょう。

特定健康診査・特定保健指導

小千谷市国保の40歳〜74歳の方を対象に特定健康診査・特定保健指導を実施します。

これはメタボリックシンドロームを早期に発見し、循環器疾患を予防するための健診・保健指導ですが、肥満がなくなると高血圧、脂質異常、高血糖などのリスクが重なることは循環器疾患の発症につながりやすいと言われていきます。1年に1回は健康診断を受けましょう。

なお、これは新たに策定した第2期小千谷市特定健康診査・特定保健指導実施計画(平成25〜29年度)に基づいて行うものです。

●特定健診受診率

現状値 (平成23年度)	50・1%
目標値 (平成29年度)	60%

●特定保健指導実施率

現状値 (平成23年度)	40・2%
目標値 (平成29年度)	60%

平成25年度40歳、50歳になられる小千谷市国保の方は特定健診を無料で受診することができます。この機会に、ぜひ受診してください。



楽集館イベント

「小千谷の絵紙展」展示解説会

8月9日から楽集館で開催している企画展「小千谷の絵紙展」の会期中、次の日程で専門家による絵紙、浮世絵の解説を行います。絵紙についての疑問などにお答えします。

■日時／

- ① 8月25日(日)午後2時～3時
- ② 9月10日(火)午後2時～3時

■会場／楽集館

■講師／

- ① 鈴木俊幸さん(中央大学教授、小千谷の絵紙研究に携わる)
- ② 松村真佐子さん(平木浮世絵財団の学芸員)

※平木浮世絵財団は日本有数の浮世絵「平木コレクション」を所蔵する財団です。

■入場無料

■問い合わせ／

- ▽生涯学習スポーツ課生涯学習係(総合体育館内) ☎83・0077
- ▽楽集館 ☎82・8282

「特別警報」が発表されます

気象庁は、8月30日から注意報、警報の他に「特別警報」も発表します。

予報の種類	内容
注意報	災害が起こる恐れのある時に注意を呼びかけるための予報。大雨注意報、洪水注意報など。
警報	重大な災害が起こる恐れのある時に警戒を呼びかけるための予報。大雨警報、洪水警報など。
特別警報	重大な災害の起こる恐れが著しく大きい場合や、警報の発表基準をはるかに超える現象の場合に発表します。例：平成23年7月新潟・福島豪雨

特別警報が発表されたら、すでに災害が発生しているか、重大な災害が起こる恐れが著しく大きい場合なので、避難所などの安全な場所へ避難するか、すでに外出することが危険な場合は、家の中の安全な所に留まるなど、身を守るために最善を尽くしてください。

なお、時間を追って発表される注意報、警報などの気象情報を活用して、早めの行動を取ることが大雨などによる被害を防ぎ、自身や家族の安全を守ることにつながります。日ごろから気象情報にご留意ください。

- 問い合わせ／気象庁新潟地方気象台防災業務課 ☎025-281-5872



第3回学びのサロン西脇順三郎

- 日時／8月18日(日)午後2時～3時30分
- 会場／図書館3階西脇順三郎記念室
- 講師／酒井実通男さん(長岡市、ギャラリー経営)
- 演題／「星座としての言葉」
- 入場無料・申込不要
- 問い合わせ／西脇順三郎を偲ぶ会事務局(図書館内) ☎82・2724

中心市街地に関する県民意識・消費動向調査を実施します

市民約400人を対象に、中心市街地に関する県民意識・消費動向調査を実施します。

これは2年に一度、新潟県全体で実施しているものです。調査票が届いた方は、ご協力をお願いします。

- 調査票発送日／8月19日(月)
- 問い合わせ／商工観光課商工振興係 ☎83・3512

湯どころ「ちぢみの里」臨時休館します

施設の設備更新工事のため、次の期間を臨時休館とさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いいたします。

- 期間／9月2日(月)～6日(金)
- 問い合わせ／湯どころ「ちぢみの里」 ☎81・1717

出演者募集

「市民芸能まつり」、「市民音楽祭」の出演者を募集します。

どなたでも参加できます。日ごろの練習の成果を、大きなステージで発表しませんか。

- 会場／いずれも市民会館
- 申込方法／市民会館にある出演申込書に必要な事項を記入し、締め切りまでに提出してください。(郵送・ファックス可)
- 申込・問い合わせ／生涯学習スポーツ課公民館係(☎947-0031 土川1丁目3番3号市民会館内) ☎82・9111 FAX 82・9112

◎市民芸能まつり

- 開催日など／
- ▽10月27日(日)：民謡・民踊・新舞踊・よさこい・大正琴など
- ▽11月10日(日)：ストリートダンス

- 対象／市内で郷土芸能伝承活動・芸能活動(民謡・民踊・新舞踊・よさこい・大正琴・ストリートダンスなど)を行っているアマチュア団体・個人
- 申込締切／8月30日(金)

◎市民音楽祭

- 開催日／11月16日(土)・17日(日)
- 対象／市内で音楽活動(コーラス・フォーク・ジャズ・ロックなど)を行っているアマチュア団体・個人
- 申込締切／9月13日(金)

■まちのうごき（7月31日現在）

人口と世帯数 ()内は前月比		気象データ ※					消防本部出動状況			交通事故発生状況		
		25年7月		過去10年の平均		25年 1月～7月	24年 1月～7月	25年 1月～7月	24年 1月～7月			
男	18,872人(+13)	出生	25人	平均気温	24.5℃	24.6℃	火災	17件	10件	件数	59件	77件
女	19,358人(-8)	死亡	30人	最高気温	33.2℃	34.1℃				死者	0人	1人
合計	38,230人(+5)	転入	66人	最低気温	18.1℃	18.0℃	救急	851件	925件	傷者	83人	95人
世帯数	12,752世帯(+7)	転出	56人	降水量月計	291.5mm	261.6mm						

※気象データは、小千谷市消防本部速報値です。(観測地：元中子)

ハッピーパパママ

うぶごえ教室

妊婦やその夫、1歳未満のお子さんを持つお母さんなどを対象にした教室です。

出産や子育てについて学んだり、参加者同士の話し合いで気軽に不安解消できる機会です。今回は手作りスイーツもあります。おいしく楽しく交流してみませんか。

■日時／9月19日(木)午前9時40分～11時45分(受付：午前9時30分～)

■会場／健康センター

■内容／助産師の講話と座談会、リラックス体操、スイーツタイムなど

※男性参加者は妊婦体験や簡単な育児体験ができます。

■持ち物／母子健康手帳

■申込締切／9月17日(火)

■申込・問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

おぢや★うき★うき★しゃっこいまつり

第29回利雪・遊雪・克雪フェアを開催します。

真夏に季節はずれの雪を楽しんでみませんか。今年も楽しいイベントがたくさんあります。毎回大好評の雪山広場やビンゴ大会で、暑さを忘れて楽しもう！

■日時／8月24日(土)午前10時30分～午後3時30分

■会場／サンプラザ駐車場

■内容／

▷雪山たからさがし(午前10時50分～)

▷雪山ステージ：中学校吹奏楽部合同演奏会(午前11時45分～)、丸太切り大会(午後0時35分～)、こどもお囃子(午後1時20分～)、カントリーダンス(午後2時15分～)、大ビンゴ大会(午後2時40分～)ほか

▷喫茶コーナー(かき氷、焼きそば、生ビールほか)、ゲームコーナー、関連団体展示コーナーなど

※各イベントの開始時刻は、進行具合により多少前後する場合があります。

■その他／会場には駐車場がありません。市役所駐車場をご利用ください。

■問い合わせ／利雪・遊雪・克雪フェア実行委員会(建設課管理克雪係内)

☎83-3514



9月

乳幼児の健康診査日程

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

▶会場は健康センターです。発熱や発疹など、普段と違う症状のあるお子さんは、翌月の健診日にお越しください。

▶乳幼児健診の実施日には、先着順に番号札をお渡しします。

▶番号札配布開始時間／午前に開催の場合：午前8時30分～、午後に開催の場合：正午～

健診名	対象	期日	受付時間	持ち物	その他
4か月児健康診査	平成25年4月生まれ	9月5日(木)	13:00～13:10	母子健康手帳、バスタオル、替え用のオムツ	離乳食講習会を同時に行います。
10か月児健康診査	平成24年10月生まれ	9月4日(水)	13:00～13:10	母子健康手帳、替え用のオムツ	離乳食後期の講習会を同時に行います。
1歳6か月児健康診査	平成24年2月生まれ	9月26日(木)	13:00～13:20	母子健康手帳	歯科検診を行います。歯をみがいてからお越しください。
2歳児歯科検診	平成23年8月生まれ	9月25日(水)	9:00～9:10	母子健康手帳、お子さんの仕上げみがき用歯ブラシ	幼児食講習会と歯科衛生士によるブラッシング指導を行います。歯をみがいてからお越しください。
3歳児健康診査	平成22年8月生まれ	9月24日(火)	13:00～13:20	母子健康手帳、目と耳のアンケート、生活習慣アンケート、採尿した容器	歯科検診を行います。歯をみがいてからお越しください。



小千谷を描く No. 463 長梅雨の 下稲荷町小路

先号の膳棚町の絵を見たおばあちゃんから、同じような下稲荷町の小路を教えてくださいました。

早速来てみると、下稲荷町は古い小路らしく道脇に地藏さまの小さな祠があり、長梅雨にしっとり濡れていました。

教えてくれたおばあちゃんに「あつがとね、よかったて。ところで美人は年とらんとするども、ほんだね」と愛想こめのお礼を言ったら「こればっかしゃ、おらどうしょばて」とかえされました。

(絵と文は西脇正久さん)

編集室だより

●一荒さまのおまつりのステージショーは、残念ながら一時雨に見舞われました。そんな悪天候の中でも、お父さんお母さん方はお子さんのダンスや出し物を記録しようと、重たいデジタルカメラを長時間高く掲げ続けていました。大切な我が子と思う親御さんの気概に脱帽した一幕でした。 図

●雪まつりの取材に伺わせていただきました。当日は晴天となり、おおぜいの子どもたちが嬉しそうに雪山に登り、そり遊びなどを楽しんでいました。毎年冬には疎ましく思う雪ですが、保存・活用を思いつき、実行されてきた方々はすごいと思います。「涼」をありがとございました。 図

●特集「高齢者の生きがいづくり」の取材で、みなさんの生きがいについて伺ったのですが、恥ずかしいせいか男性の方のご意見を聴くのに苦労しました。しかし、自分が逆の立場でも、おそらく断つていないと思います。そんな中、取材にご協力いただいたみなさんありがとございました。 図

ちぢみの里の利用券が当たる 解答をはかきでお送りください。正解者の中から、抽選で3人にちぢみの里の利用券を贈呈します。市報おちやの感想もあと担当はうれしいのですが...

広報クイズ

問題

平成24年度の小千谷市の高齢化率は何%でしょうか。

①8.83% ②18.83% ③28.83% (ヒントは2ページ)

■応募先/郵便番号、住所、氏名を明記のうえ、次の宛先までお送りください。

〒947-8501 小千谷市役所企画政策課秘書広報係 (住所は記載不要です)

■締切/8月23日(金)(当日消印有効)

7月号の答えは②「ピンク色」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

大塚涼平さん 丸山あや子さん
丸山義司さん

緊急情報メールの登録をお願いします

災害時の避難情報、災害発生情報、気象警報などを速やかに配信します。

登録方法などの詳細は市報おちや6月25日号、または市ホームページ <http://www.city.ojia.niigata.jp/> に掲載しています。

■登録用アドレス

bousai.ojia-city@raiden.ktaiwork.jp

■QRコード

