

令和2(2020)年

3月号

No.700

常陸太田産いちご

広報
ひたち
おおた

広報
ひたちおおたが
WEBでも読める



特集1

目指せ健康寿命延伸!

みんなの 健康づくり

特集2

魅惑の オオタフルーツ

～いちご～

市内さくらスポット

おめでとうございます…… P5

TOPICS …………… P7

えんじたちのSmile …… P23



特集1

目指せ健康寿命延伸！ みんなで健康づくり

皆さん、健康づくりに取り組んでいますか？
「健康づくり」は、毎日の習慣や生活を見直すところから。
皆さんに楽しみながら健康づくりに取り組んでもらえるよう、
市では令和元年度も「じょうづる健康ポイント」を行いました。
その他にも、ぜひ役立ててほしい健康に関する教室や研修などがたくさんあります。
今回は、皆さんに改めて「健康づくり」に関する情報をお知らせしていきます。
合言葉は「目指せ健康寿命延伸！」

じょうづる健康ポイントの 取り組みと健(検)診について

健(検)診を受けたたり、自主的に運動したりすることでポイントがたまる「じょうづる健康ポイント」。集めたポイントで、豪華景品の抽選に参加できる特典もあり、楽しみながら健康づくりにチャレンジできる内容になっています。

令和元年度は、これまでよりもさらに生活習慣病予防健診、特定健診、大腸がん検診など各種健(検)診の受診でもらえるポイントがアップ。より多くの方に健(検)診を受診してもらうことで、生活習慣病予防や「がん」の早期発見・治療に繋がることが目的です。

国内の死者数の多くを占める「がん」。年々、その数は増加傾向にあり、国立がん研究センターの統計によれば平成29年のがん死亡数のうち、大腸がんで亡くなった方は2番目に多く、また令和元年のがん罹患数予測では全がん中で大腸がんが最も多い数となる予測がされています。

がんは自覚症状がないまま進行することが多いので、早期発見・早期治療のため、定期的な健(検)診を受けましょう。また、要精密検査といわれたら、むやみに怖がらずに早期発見の機会だと考えて検査を受けましょう。

◆「じょうづる健康ポイント2019」で健(検)診受診率がアップしました！

これからも、更なる受診率アップを目標に継続していきます。

令和2年2月現在

	平成30年度	令和元年度
特定健診受診率	44.1%	46.1% (見込) ↑2.0%
大腸がん検診受診率	17.2%	20.2% ↑3.0%



大腸がん検診受診率推移【便潜血法】(30歳以上)



◆健(検)診自己負担金

健(検)診の種類	検診料金	自己負担金
基本健診		1,000円 75歳以上の方は 無料
大腸がん検診	1,760円	500円
胃がん検診	4,950円	1,000円
肺がん検診	1,694円	500円 65歳以上の方は 無料
乳がん検診	3,300円	1,000円
子宮がん検診	4,620円	1,000円
胸部CT(肺がん)検診	10,010円	3,000円 55歳の方に限り 1,000円



とても
お得に健(検)診を
受けることが
できます。



新型コロナウイルス感染症

問い合わせ 帰国者・接触者相談センター ☎029-265-5515(ひたちなか保健所)

次の症状がある方は、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。(解熱剤を飲み続けなければならない時を含む)
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

*高齢者や基礎疾患等のある方、妊婦の方は、上記の状態が2日程度続く場合。

相談窓口 〈上記以外のお問い合わせ先〉

■市の相談窓口(健康づくり推進課) ☎73-1212

■県庁内専用電話(直通) ☎029-301-3200 ■厚生労働省の電話相談窓口 ☎0120-565653

**過剰に心配せずに
感染症対策の徹底を**

新型コロナウイルス感染症については、過剰に心配せず、季節性のインフルエンザと同様に、咳エチケットや手洗いなどの感染症対策に努めるようお願いいたします。

なお、疑われる症状がある場合は、マスクを着用するなどして、上記「帰国者・接触者相談センター」にお電話を入れてください。

咳エチケットを心がけましょう

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性があります。

手洗いは入念に行いましょう

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

- ①両手のひらをすり合わせる。
- ②手の甲もよくこすり合わせる。
- ③指先は特に入念に洗う。
- ④指の間もくまなく洗う。
- ⑤親指と手のひらも丁寧に洗う。
- ⑥手首も忘れずに洗う。



目指せ健康寿命延伸!ご参加ください!

生活習慣病予防研修会



地域の健康づくりを担う保健推進員と食生活改善推進員などを対象に、減塩対策活動強化に向けて、栄養講話・調理実習を実施。

保健推進員研修会



保健推進員を対象に研修会を実施しています。

市では、健康に役立つ教室や研修会の開催など、市民の皆さんの健康づくり活動を支援しています。日々の健康の相談などについては、健康づくり推進課へお問い合わせください。

各種食育教室

減塩教室



ヘルシークッキング教室



すこやか食育教室



夏休み食育教室



講話や、調理実習などを実施しています。

健康まつり



普段何気なく食べている間食・果物・芋類を展示、1日食べている量をトレーに取っていただき、ご飯茶わんに換算するとどのくらいになるかなどをお話しています。

乳児相談



生後4~6か月および8~10か月頃になったお子さんとその保護者を対象に、赤ちゃんの計測や離乳食・育児相談等を行っています。誕生日が近い方と一緒にの相談で、お母さん同士の交流も図れます。

保健師が地域へ!



保健師が地域で活動する団体の皆さんのところへ出向き、血圧測定や体組成測定、健康に関する講話などを行います。



令和2年度市健康づくりガイドを発行します

市では予防接種や健康診査等、各種講座・相談などの日程等を1冊にまとめた「健康づくりガイド」を発行します。赤ちゃんからご高齢の方まで、皆さんの健康づくりにお役立てください(3月25日発行予定)。





おめでとうございます



県国民健康保険運営協議会長会で表彰

1月23日、水戸市で開催された県国民健康保険運営協議会長会退任役員のほう賞において、和田行雄さん（瑞龍町）に感謝状が贈られました。和田さんは、平成29年1月から3年間、県国民健康保険運営協議会長会の理事を務めました。



県交通安全ポスター作品コンクールで優秀賞

県交通安全ポスター作品コンクールで、安海風さん（西小沢小6年）の作品が県協議会長賞を受賞しました。安さんは「自分の作品が選ばれてびっくりした。このポスターを見て安全運転に心がけてくれたら嬉しい」と話してくれました。



交通安全優良学校

1月22日、東京都で行われた交通安全全国運動中央大会で幸久小学校が交通安全優良学校として表彰されました。これは、PTAや地域安全ボランティアと連携しながら、長年にわたって進めてきた交通安全教育や登下校の見守り活動についての功績が認められたものです。



磯節全国大会で入賞

2月11日にザ・ヒロサワ・シティ会館（水戸市）で行われた磯節全国大会少年少女の部で、佐藤大器さん（西小沢小5年）が4位に入賞しました。佐藤さんは「昨年は予選で敗退してしまっただが、努力の甲斐があったら、大人の部でもっと上を目指したい」と話してくれました。





文部科学大臣
優秀教職員表彰



1月14日、東京大学で令和元年度文部科学大臣優秀教職員表彰が行われ、郡戸小学校の根本理香先生が受賞しました。根本先生は、各教科の基本となる国語能力の育成に20年以上取り組み、「論理的思考力」を育てることが認められました。

交通荣誉章緑十字金章



1月22日、東京都文京区の文京シビックホールで令和元年度交通荣誉章の表彰が行われました。多年にわたり交通規則をよく守り、常に安全運転を心がけ、他の運転者の模範として安全運転の推進に多大な功績があったとして小坂部洋一さん（和久町）に緑十字金章（優良運転者）が贈られました。

水防功労者
国土交通大臣表彰



洪水等に際し、水防活動に従事し、被害の軽減に貢献したとして、市消防団（大島邦幸団長）が「水防功労者 国土交通大臣表彰」を受賞しました。

市消防団は、昨年の台風第19号に際して、10月12日から31日にかけて、延べ994人が河川等の警戒巡視をはじめ、住民の避難誘導・救助活動などを行いました。その活動が人命の安全確保と被害の軽減に多大な貢献をされたことが認められたものです。

県統計調査員功労者表彰

長年、統計調査に従事された統計功労者として、次の皆さんが県知事表彰および県統計協会総裁表彰を受賞しました。

◆県知事表彰◆

小野瀬貞雄さん（箕町）

◆県統計協会総裁表彰◆

高橋靖浩さん（真弓町）

根本完一さん（町屋町）

大森重行さん（田渡町）

大森保夫さん（白羽町）

鈴木隆一郎さん（葉谷町）





在来種小豆「娘来た」 上映会と新豆フェア試食会

2月4日、Cafe+1で生産者や市内近郊の飲食店を対象に試食会が開催されました。市で栽培されている在来種小豆「娘来た」のドキュメンタリー映画を鑑賞後、「娘来た」を使用して作ったパンやスイーツなどの試食会が行われ、参加者の皆さんは意見を交換しながら交流を深めました。



文化財消防訓練

2月4日、西光寺(下利員町)と梅津会館で消防訓練を行いました。西光寺では非常持出訓練や放水訓練などを、梅津会館ではスタッフ向けに救急講習を行いました。非常持出訓練では町会の皆さんが協力して、火災が発生したと想定した収蔵庫から重要美術品に見立てた箱を運び出し、防火の重要性を再確認しました。



大わらじを作成

2月16日、松栄宮農センターで松栄子ども会や地域の方が、鎌倉の大仏で知られる高徳院へ奉納する大わらじを作成しました。これは約80年前に奉納したことが始まりで、現在は松栄子ども会が3年に1度の奉納を継続しており、今回作成したのは今後奉納されます。





交通安全教室



2月14日、世矢幼稚園で真弓駐在所の鹿志村裕さん指導のもと、交通安全教室を行いました。腹話術を交えた講話と園庭の模擬道路での道路を渡る練習のあと、実際の道路を渡り、安全に歩く意識を高めました。



姉妹都市交流 掲示板

ほっとさんがご案内

知るほど好きになる ^{すき}う♡のいいところ!

常陸太田市のみなさん、こんにちは。常陸太田市は関東圏で人気の移住先とお聞きしていますが、実は白杵市も移住・定住に力を入れています!今回は、『住み心地一番のまち』を目指す白杵市の取り組みをご紹介します。

その4

若者からシニアまで暮らしやすいまち

白杵市では、2015年から本格的に移住・定住支援をスタートさせました。海や山などの豊かな自然に恵まれた住み心地の良い環境があることに加え、引越費用や家賃などをはじめとする補助制度や子育て支援の充実、白杵に滞在して「うすき暮らし」を体感できる『白杵おためしハウス』を設置するなど、移住・定住支援策を整えてきました。その結果、宝島社が発行する『田舎暮らしの本』の特集『住みたい田舎ベストランキング(2020年版)』において、若者世代部門とシニア世代部門の二部門で第1位を獲得し、昨年に続き二冠を獲得するなど『住み心地一番のまち』として一定の評価を得ています。



有機の里うすき ほんまもん農産物

移住支援をスタートさせてからの2015年以降、移住者が1,000人を突破しました。移住してきた方からは、「城下町の風情がまるで海外のようだ」「海があり、魚がおいしい」「温かい方ばかりで優しい気持ちになれる」など嬉しい声を多くいただいています。最近では、有機農業を目指す移住者が中心となり、「ほんまもん農産物」の購入や朝食が食べられる『ひやくすた』を開催するなど、移住者が主体となるまちづくりも活発に行われています。

今後もう♡の魅力をすきお伝えしていきますので楽しみに!

^{すき}う♡の住み心地の良さが全国的に広がっています!

ほっとさん

学生納付特例制度について

20歳になれば、ご自身も国民年金に加入しなければなりません。学生については、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。保険料を未納のままにしておくと、年金を受け取れないなどの不利益が生じる場合があります。保険料の支払いが困難な場合には、速やかに申請しましょう。

Q 学生納付特例制度って何？

申請により、学生の国民年金保険料の納付が猶予される制度です。この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の障害などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

Q どんな人が対象になるの？

大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校に在学する学生等で、申請年度の前年の所得が118万円以

下または失業等の理由がある方。
*各種学校とは学校法人で規定されている修業年限が1年以上の課程のある学校を指します。

Q 手続き方法は？

必要書類等を持参の上、保険年金課年金医療係、または各支所の窓口で申請してください。

*代理の方でも申請できます。

◆持参するもの：年金手帳、印鑑（朱肉を使用するもの）、学生証の「コピー（両面）または在学期間が分かる在学証明書（原本）

Q 申請できる期間は？

申請日の属する年の年度末まで。ただし、申請書が受理された月から2年1カ月前までさかのぼって申請ができます（すでに国民年金保険料が納付済みの月を除く）。

Q 在学中は毎年申請が必要？

令和元年度に学生納付特例により納付を猶予されている方で、令和2年度も在学期間がある方は、4月初

めに日本年金機構から届く「学生納付特例申請書」を返送することで更新ができます。その場合は、改めて市役所で手続きをする必要はありません。

*在学期間等に変更があった方や、大学院等に進学された方、4月に申請書が届かなかった方は、窓口での申請が必要になります。詳しくはお問い合わせください。

Q 学生納付特例を受けた場合、将来もらえる年金額はどのようになるの？

学生納付特例を受けた期間は、年金を受け取るために必要な期間（受給資格期間）に算入されませんが、年金額には算入されません。そのため、保険料を全額納付したときと比べ、将来受け取る年金額は少なくなりま

Q 将来、同額もらうことはできないの？

学生納付特例や免除を受けた期間の保険料を、10年以内に納めることで、将来年金を受け取るときに、全

額納付した場合と同じ年金額が受け取れます。追納をご希望の場合は、市役所の窓口で申請してください。
*3年度目以降の分を追納するときは、当時の保険料に加算額がつきます。

●学生以外の方についても、国民年金保険料の納付が困難な場合の保険料免除・納付猶予制度があります。詳しくはお問い合わせください。

