



## 血液サラサラ&筋力アップ教室 参加者を募集します

昨年度の教室では全年齢で筋力が向上  
健康状態・年齢別のグループトレーニング



## 飯山市国民健康保険税 賦課限度額を改正します

4月1日から国民健康保険税の医療分について  
賦課限度額が53万円から56万円になります

### 血液サラサラ&筋力アップ教室

- 対象者 飯山市在住の18歳以上の方  
※ただし病気等により現在治療中の方は、担当の医師に相談のうえ、医師から教室の参加を勧められた方に限ります。また心臓疾患で現在治療中の方、過去に治療された方は参加できません。
- 場所 飯山市保健センター（市役所前）
- 期間 ◇昼の部…5月から2月  
（60歳以上2グループ、59歳以下1グループ）  
◇夜の部…5月から9月（59歳以下1グループ）
- 時間 ◇昼の部…午前9時30分～11時30分  
◇夜の部…午後7時～8時30分
- 参加費 6000円（血液検査料、保険料、トレーニングバンド代）2回分割払い
- 保険 市で加入します
- 定員 1グループ12名（定員になり次第締め切り）
- 申し込み方法 申込書にご記入のうえ、郵送またはファックスで保健福祉課までお申し込みください。
- 協力 飯山赤十字病院 理学療法士
- お申し込み・お問い合わせ  
市役所 保健福祉課 ☎ 3111 FAX 3127

### 教室の特徴

この教室では、理学療法士が個別にトレーニングメニューを作成し、その人に合った無理のないトレーニングをすることが出来ます。また参加者には自宅でのトレーニングメニューを作成し、実践していただくため、運動習慣を身につけていただくことも出来ます。トレーニングの他にも栄養・生活指導を取り入れた総合的な

プログラムです。筋力測定、血液検査により効果を確認しながらトレーニングをしていただくことが出来ます。日ごろなかなか運動する機会がないという方も、この機会に運動習慣を身につけて、血液サラサラ効果や筋力・持久力アップを図りませんか。お申し込み方法は左記のとおりです。お誘い合わせのうえお申し込みください。

### 平成19年度 国民健康保険税について

#### 医療保険分（平成19年4月1日改正後）

下表①所得割～④平等割を世帯で合計したものが年税額となります。

①所得割	（前年中の総所得－33万円）×7.4%
②資産割	加入者名義の本年度の固定資産税額×38%
③均等割	世帯の加入者数×15,900円
④平等割	1世帯あたり18,800円
賦課限度額	56万円（①～④合計額が56万円以上の場合）

国民健康保険に加入されている方々に納めていただいている保険税の医療分について、今年4月1日から賦課限度額を53万円から56万円に引き上げさせていただきますことになりました。これは国民健康保険税の基礎課税額について、中間所得層への過度な負担とならないよう、地方税法施行令の一部改正に伴い、限度額の見直しを行ったものです。

高齢化の進行により加入者は増加し、また医療費も年々増えています。厳しい運営が続く国民健康保険制度にご理解とご協力をお願いいたします。国民健康保険について、わからないことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。  
お問い合わせ先  
市役所 市民課 国保年金係  
☎ 3111 内線154

### 秋津「大久保北」交差点に信号を設置

秋津地区大久保の「大久保北」交差点に新しく信号機が設置され、その点灯式が3月20日、行われました。設置されたのは旧主要地方道飯山妙高高原線の市道2-103号と、西回り線から国道117号を結ぶ市道2-356号が交差している場所。これまで事故が多く発生していたことから、地元地区からも設置の要望が出されてきました。周辺には国道117号などがあり交通量が多い道路事情に加え、4月からは南高校と照丘高校が統合した飯山高校も開校し、小・中・高生が通学路として利用していることから、秋津地区内の生活道路としては初の信号機設置となりました。

### 「飯山市廃棄物減量等推進審議会」委員を公募

飯山市では廃棄物の発生抑制、再使用、再生利用、適正処分、減量等を調査審議するために、飯山市廃棄物減量等推進審議会を設置します。  
今回、その委員の一部を一般公募します。  
募集人員 2名  
委員の任期 2年  
応募資格 市内在住で、ごみの減量に関心がある方  
応募期限 5月14日（月）  
※応募者多数の場合は選考により決定します。  
お問い合わせ・お申し込み  
市役所生活環境室  
☎ 3111 内線191

### 納め忘れの税がある方は納入をお願いします

平成18年度の市税の納め忘れはありませんか。もう一度、納付書や引き落とし口座などをご確認いただくようお願いいたします。  
4～5月は出納閉鎖期前の収納強化月間として、市職員が未納者の勤務先へ伺ったり、昼間留守のお宅は夜間に訪問させていただきます。納め忘れの市税がありましたら早めの納税にご協力をお願いします。

### 運動習慣を身に付け 運動機能と体力の低下を防ごう

歩く、走る、座る、立つなど体を支え動かすことの要となるのは、筋肉や骨、関節などの部位です。そのうち筋肉は、運動量が不足して刺激が減ると、いち早くやせて老化が始まる場所です。筋肉がやせると、歩行力や持久力、柔軟性や平衡性が低下し、ちょっとした生活活動でも疲労を感じやすくなります。

また成人の体力は、20歳代にピークを迎え、30歳ぐらいから年に数%ずつ低下し、それが30%程度まで低下すると介護が必要になると言われています。若い時から日常生活の中に運動を積極的に取り入れることで、生活習慣病などの危険性を減らし、運動機能や体力を維持することができます。教室へ参加し運動習慣を身につけることができれば、血液サラサラ効果、トレーニング効果が期待できるのではないのでしょうか。

### 昨年の参加者の結果

平成18年度教室参加者の血液検査・体力測定など21項目を測定。次の点について改善が見られました。  
15項目で数値が改善  
全21項目のうち高血圧、最低血圧、脈拍数、閉眼片足立ち、腹囲、体重、体脂肪率、内臓脂肪レベル、下肢能力（大腿四頭筋、内転筋、外転筋）、持久力、握力、長座位体前屈（柔軟性）、ファンクショナルリーチ（動的バランス）、俊敏性、ヘモグロビンA1C（血液）の17項目で、指導の前後で、トレーニングによる結果の変化が見られました。

このうち体脂肪とヘモグロビンA1Cを除く15項目で測定値の改善が見られました。（平均比較）  
全年齢で筋力が向上  
参加者の年齢は35～72歳と広範囲でしたが、すべての年代で筋力が向上し、教室開始時の筋力が低かった方ほど強い改善傾向が見られました。  
短期間のトレーニングで高い効果が見られた方も  
参加者のうち、最も体重、腹囲が改善した50歳代の女性は、約4ヶ月間の短期間に体重9.8キロ減少、腹囲は10.4センチ減少し、持久力も49パーセントも向上しました。