

■その他の必要な手続き（各地域庁舎市民福祉課でも手続きができます）

対象者	異動手続きに必要なもの（必ず印鑑をお持ちください）			窓 口
	転出するとき	転入したとき	市内で転居したとき	
国民健康保険または後期高齢者医療に加入している方、福祉医療証をお持ちの方	<ul style="list-style-type: none"> ○国民健康保険証 ○国保限度額適用・標準負担額減額認定証 ○国保高齢受給者証 ○後期高齢者医療保険証 ○後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証 ○国保または後期高齢者医療特定疾病療養受療証 ○重度心身障害(児)者医療⑧・子育て支援医療⑦・ひとり親家庭等医療⑨の医療証 	<ul style="list-style-type: none"> ○世帯主の印鑑 ○健康保険証 ○後期高齢者医療の負担区分証明書（県外からの転入の場合で、前に住んでいた市区町村で発行されたもの） ※⑧・⑦・⑨の該当要件は市区町村で異なります。詳しくは窓口へ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○国民健康保険証 ○国保限度額適用・標準負担額減額認定証 ○国保高齢受給者証 ○後期高齢者医療保険証 ○後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証 ○⑧・⑦・⑨の医療証 ※世帯内変更で、世帯主または続柄が変わったときも同じ。 	<p>本所国保年金課</p> <ul style="list-style-type: none"> ○国保医療担当 ☎内線124 ○後期高齢者医療担当 ☎内線126
<p>【共通】 ○対象者及び世帯主のマイナンバーカードまたは通知カード、本人確認書類（詳しくは市HP「国保の手続き」をご覧ください）</p> <p>※届出によっては世帯主の印鑑(認印)が必要な場合あり(シャチハタ印等は不可)。</p>				
国民年金に加入している方	【共通】 ○年金手帳	○年金証書	○年金証書	本所国保年金課 ☎内線113
介護保険証をお持ちの方	○介護保険証	○介護保険受給資格証明書(介護認定を受けていた方)	○介護保険証	本所長寿介護課 ☎内線187
児童手当を受給している方	お持ちいただくものではありませんが、届出が必要です	<ul style="list-style-type: none"> ○預金通帳 ○健康保険証 ○受給者及び配偶者の所得証明書 ○マイナンバーカードまたは通知カード 	届出は不要です	本所 子育て推進課 ☎内線151
児童扶養手当を受給している方	【共通】 ○児童扶養手当証書	○マイナンバーカードまたは通知カード		
障害者手帳等、自立支援医療受給者証、障害福祉サービス受給者証をお持ちの方	特になし ※新住所地に変更の届出をしてください。	<ul style="list-style-type: none"> ○身体障害者手帳 ○療育手帳 ○精神障害者保健福祉手帳 ○自立支援医療受給者証 ○マイナンバーカードまたは通知カード 	<ul style="list-style-type: none"> ○身体障害者手帳 ○療育手帳 ○精神障害者保健福祉手帳 ○自立支援医療受給者証 ○障害福祉サービス受給者証 ○マイナンバーカードまたは通知カード 	本所福祉課 ☎内線137
犬を飼っている方	特になし ※新住所地に鑑札をお持ちの上、変更の届出をしてください。	<ul style="list-style-type: none"> ○前住所地での鑑札 ※鑑札を紛失の場合は、再交付扱いとなり、1,600円の手数料が必要です。 	お持ちいただくものではありませんが、届出が必要です	健康課 (にこ♥ふる) ☎内線362、 ☎25 - 2731

※国保加入と同時に、市外へ転出している学生も国保に加入する場合は、在学証明書と住所を確認できる書類の提出が必要です。

進学で市外へ転出したとき

■必要なもの

- ・国民健康保険証
- ・在学証明書（入学前の場合は、合格通知書で手続きができますが、後日、在学証明書の提出が必要）

※学生用の保険証の有効期限が切れる場合は、期限の延長や資格をなくす手続きが必要です。

国民年金の手続き

☎本所国保年金課☎内線113または各地域庁舎市民福祉課へ

職場の厚生年金や共済組合に加入したとき

■必要なもの

- ・職場の健康保険証

- ・印鑑
- ・年金手帳

職場の厚生年金や共済組合を離脱したとき

■必要なもの

- ・雇用保険被保険者離職票など離職年月日を確認できるもの

- ・印鑑
- ・年金手帳

※扶養している配偶者（60歳未満）がいる方は併せて届出が必要です。

転入・転出手続きガイド

進学や就職、転勤などで引っ越しが多くなるこれからの季節。忘れずに転入や転出の手続きをしましょう。

市役所への届出

転入や転出など次のような場合は、本所市民課または各地域庁舎市民福祉課で手続きをしてください。

手続きの際は、窓口に届け書を提出する方（本人・代理人等全ての方）の本人確認が必要です。運転免許証、パスポートまたは健康保険証等の身分証明書をお持ちください（福祉医療・児童手当等の場合は、上記のほかに印鑑等が必要）。

☎本所市民課 ☎内線111

転出するとき

本市から他の市区町村へ引っ越しする場合、転出証明書を発行します。

転出予定日の14日前から手続きができます。

■必要なもの

- ・国民健康保険証（加入している方）
 - ・後期高齢者医療保険証（加入している方）
 - ・年金手帳（お持ちの方）
 - ・介護保険証（お持ちの方）
 - ・印鑑登録証（印鑑登録をしている方）
 - ・マイナンバーカード（お持ちの方）
 - ・住民基本台帳カード（お持ちの方）
- ※新住所地に引っ越した日から14日以内に転入手続きをしてください。

転入したとき

他の市区町村から本市に引っ越しした方は、住み始めた日から14日以内に手続きをしてください。

■必要なもの

- ・前に住んでいた市区町村からの転出証明書
- ・世帯主の印鑑（国民健康保険に加入する方）
- ・後期高齢者医療保険の負担区分証明書（県外からの転入の場合で、前に住んでいた市区町村で発行されたもの）
- ・年金手帳（基礎年金番号）、年金証書（年金を受給している方）
- ・前に住んでいた市区町村からの介護保険受給資格証明書（介護認定を受けていた方）
- ・マイナンバーカードまたは通知カード
- ・住民基本台帳カード（お持ちの方）
- ・在留カードまたは外国人登録証（外国籍の方）

市内で転居したとき

転居した日から14日以内に届出をしてください。

■必要なもの

- ・国民健康保険証（加入している方）
- ・後期高齢者医療保険証（加入している方）
- ・年金手帳（基礎年金番号）、年金証書（年金を受給している方）
- ・介護保険証（お持ちの方）
- ・マイナンバーカードまたは通知カード
- ・住民基本台帳カード（お持ちの方）
- ・在留カードまたは外国人登録証（外国籍の方）

世帯内に変更があったとき

世帯主が変わるなど、世帯の中で変更があった場合、14日以内に届出

をしてください。

■必要なもの

- ・国民健康保険証（世帯で加入している全員分）

以上のような異動届のほか、福祉医療や児童手当等の届出も必要です。手続きをしないと、給付を受けられなくなることがあるので、受給している方は、右ページの表をご覧くださいの上、忘れずに手続きをしてください。

上下水道部への届出

水道を使わなくなっても、届出をしないと、引き続き水道料金がかかります。

引っ越しなど次のような場合は、3日前（土曜・日曜日、祝日を除く）までにご連絡ください。

▷水道を使用しなくなるとき

▷新たに水道を使用するとき

▷使用者、所有者が変わるとき

※所有者変更以外は、電話で受け付けます。

☎上下水道部総務課 ☎23 - 7609

転居で口座振替を継続するとき

市内または三川町に転居して、引き続き同じ金融機関の口座振替を希望する場合は、上下水道部にご連絡ください。

なお、新たに口座振替を申し込む場合や、口座を変更する場合は、市内または三川町の金融機関で手続きをしてください。

☎上下水道部総務課 ☎23 - 7610

国民健康保険と国民年金の切替え手続き

※このほかの場合は本号9ページ。

就職、転職、離職等をした方は、次の場合に手続きが必要です（対象者及び世帯主のマイナンバーカードまたは通知カード、本人確認書類が必要）。

国民健康保険の手続き

☎本所国保年金課 ☎内線124または各地域庁舎市民福祉課へ

職場の健康保険に加入したとき

■必要なもの

- ・国民健康保険証
- ・国保高齢受給者証
- ・職場の健康保険証
- ・福祉医療証



職場の健康保険を離脱したとき

■必要なもの

- ・健康保険の離脱証明書または離職票
 - ・世帯主の印鑑
 - ・福祉医療証
- ※国保加入日は、職場等の健康保険を離脱した日です。

市政



市役所本所の一部窓口を休日開設・時間延長します

3月下旬～4月上旬は、転勤や入学などの異動の連続のため本所市民課などの窓口が大変混雑することから、一部窓口を休日開設・時間延長します。

● 休日開設：3月20日①・27日①、4月3日①午前8時30分～午後5時15分
▽午後7時まで時間延長：3月22日②～25日②、28日②～4月1日②・4日②・5日②

■ 該当窓口・取扱い業務
▽市民課（☎内線158）：住民異動手続きに関する届出、戸籍・住民票・印鑑・所得・課税等の各種証明印鑑登録（取扱いできない業務）：住民基本台帳カード・マイナンバーカードを利用した転入や海外からの転入の届出、住民基本台帳ネットワークを利用した手続き（マイナンバーカード交付や広域交付住民票発行等）、電子証明書、パスポート、船員手帳、納税証明）
▽国保年金課（☎内線124）：国民健康保険・後期高齢者医療・福祉医療（子育て支援医療証等）・国民年金の各種届出・申請等
▽子育て推進課（☎内線151）：児童手当・児童扶養手当・特別児童扶養手当の各種届出・手続き

住民票の写し等の各種証明書等を帰るために使用する 広告入り窓口用封筒 寄附者募集

規格・予定数量 ①角型2号程度（A

4判の用紙が入る大きさ）：7万枚
②角型6号程度（A5判の用紙が入る大きさ）：2万枚

■ 封筒の表示 広告スペースは封筒の表面及び裏面の下部40%以内、市章・市の業務内容を表示

■ 設置期間 8月1日①～来年7月31日①

■ 設置場所 本所市民課及び各地域庁舎市民福祉課の窓口、その他市長が指定する場所

■ 鶴岡市 広告掲載要綱、鶴岡市広告入り窓口用封筒の寄附に関する取扱要領を確認の上、3月17日①～31日①に窓口用封筒寄附申込書（関係書類を添付）を本所市民課☎内線158へ 他市HP

窓口用封筒・表	窓口用封筒・裏

平成27年鶴岡市消防本部管内 火災・救急概要

▼ 出火件数、損害額、死者・負傷者数
総出火件数は46件で前年より3件減です。そのうち住宅火災は10件で前年より1件減です。火災による損害額は1億361万2,000円で、前年より2,262万4,000円増です。火災による死者は2人で前年より1人減、負傷者は3人で前年より4人減です。

▼ 出火原因第1位は「たき火」 出火原因は「たき火」が13件で最も多く、次いで「たばこ」「電灯・電話等の配線」が2件です。そのうち住宅火災の出火原因は、「たばこ」が2件、次いで「ごんろ」「電灯・電話等の配線」が1件です。▽住宅用火災警報器 掃除と点検を忘れずに、本体は10年を目安に交換しましょう。

▼ 救急出動件数・搬送人員数 救急出動件数は5,677件で、前年より205件減です。救急車で搬送された人員は5,363人で前年より110人減です。搬送の事故種別では、「急病」が3,610人で全体の67%、次いで「一般負傷」が728人、「交通事故」が364人です。

福祉・年金・医療



人工透析を受けている方に 通院交通費を助成します

対次の全てに該当する方 ①市内に住所があり、腎臓機能障害による身体障害者手帳をお持ちの方 ②人工透析療法を受けるため交通機関（自家用車を含む）を利用して通院している方 ③本人及び同居世帯の生計中心者が所得税を課税されていない方 ④生活保護等で通院交通費の給付を受けていない方

■ 助成額 通院交通費として実際にかかった額と交付基準額のうち、低

年度	出火件数 (うち住宅)	救急出動件数
H27	46 (10)	5,677
H26	49 (11)	5,882
H25	54 (20)	5,672
H24	50 (12)	5,745
H23	49 (24)	5,777

消防本部総務課 ☎22・8330

平成28年度分福祉タクシー 券・福祉給油券の交付

い方の額 ①3月31日①まで申請書・通院報告書と領収書（タクシー等を利用した方のみ）を本所福祉課☎内線136または各地域庁舎市民福祉課へ

対象者へ申請書を送付しています。希望の方は必要事項を記入し、必ず押印の上、投かんしてください。届かない・紛失した・新たに対象になった方はお問い合わせください。

対次のいずれかに該当する方 ①身体障害者手帳1～3級 ②療育手帳A ③精神障害者保健福祉手帳1級 ④本所福祉課☎内線136または各地域庁舎市民福祉課へ

国民年金保険料の 納め忘れはありませんか

国民年金保険料は、20歳から60歳までの40年間納めることになっています。納め忘れた期間があると、年金が減額されたり、万一のとき、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなったりすることもあるので、忘れずに納めましょう。

▼ 保険料の免除・納付猶予等について
保険料の一部免除（4分の3・半額・4分の1免除）の承認を受けた期間は、一部納付保険料を納めないと、年金の受給資格期間には含まれず、受け取る年金額にも反映されません。また、若年者納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間は、年金の受給資格期間には含まれますが、受け取る年金額には

反映されません。このため、将来、受け取る年金額を増やすために、免除や納付猶予を受けた期間の保険料を、10年前の分まで遡って納付（追納）することができず。ただし、納付対象月の属する年度の翌々年度を過ぎると、加算金が付きまますのでご注意ください。

▼納め忘れない口座振替も利用できます
預金通帳・預金通帳届出印鑑・国民年金納付書をご準備の上、金融機関窓口や鶴岡年金事務所へお申し込みください。口座振替でその月の保険料をその月の月末に納付すると、月額50円割引となる早割制度があります。クレジットカードで納付できる制度や保険料が割引される前納制度もあります。

▼保険料の後納について
過去5年間に納め忘れた保険料を納付することができる後納制度は、将来受け取る年金額を増やしたり、年金を受給できなかった方が、保険料を納付することで受給できたりする場合があります。この制度が利用できるのは、平成30年9月末日までです。既に後納制度を申し込んだ方は納付書記載の使用期限まで納付をお願いします。

☎鶴岡年金事務所 ☎23・5040、本所国保年金課 ☎内線113 または各地域庁舎市民福祉課へ

こんなときは国民年金の加入、変更の手続きを

▼会社員とその配偶者(被用者年金)・厚生年金・共済年金等) 加入者) ▽被用者年金をやめたとき ☎本人・配偶者の退職年月日を証する書類(離職票等)、年金手帳、印鑑 ▽配偶者の扶養から外れたとき ☎扶養から外れた日を証する書類、年金手帳、印鑑

▼学生、無職の方、自営業者の方等
▽被用者年金に加入していない方が20歳になったとき ☎日本年金機構 ▽転入・転出・転居で住所や氏名が変わったとき ☎年金手帳、年金証書、印鑑 ▽被保険者が死亡したとき(死亡一時金・遺族基礎年金を請求できる場合あり)、国外転出や年金受給額を増やすために任意加入するとき(☆☆)、保険料の納付が困難なとき(免除申請をするとき)(☆☆) ☎年金手帳、印鑑

▼共通 ☎14日以内に(☆☆)は速やかに) 本所国保年金課 ☎内線113 または各地域庁舎市民福祉課へ ☎追加の書類が必要な場合あり。本人以外の手続きは委任状が必要

介護保険料・後期高齢者保険料の口座振替済通知書の一斉送付を廃止します
例年3月に行っていた同通知書の一斉送付を廃止します。年度分の納付額を確認したい方はお問い合わせください。なお、所得税確定申告用の口座振替額通知書は、12月に一斉送付します。

☎本所長寿介護課 ☎内線183、本所国保年金課 ☎内線126 または各地域庁舎市民福祉課へ

後期高齢者医療制度の保険料率等が改定されます

後期高齢者医療制度の保険料率は、医療費などの推計を基に、2年ごとに見直しを行っています。平成28・29年度の保険料率等は次のとおりです。

■所得割率 8・58% ■均等割額 4万1,700円 ■均等割保険料軽減対象の拡充 2割・5割軽減対象者
■入院時食事代 1食360円(低所得者除く) ☎本所国保年金課 ☎内線127 または各地域庁舎市民福祉課へ

入院時食事代の一部据置きについて
4月1日に国民健康保険一般加入者の入院時食事代は1食260円から360円に変更されますが、次の方は1食260円のまま据え置かれます。

☎指定難病患者、小児慢性特定疾病児童、昨年4月1日以前より今年4月1日に継続して精神病棟に入院する方
☎本所国保年金課 ☎内線178 または各地域庁舎市民福祉課へ

救急医療機関の適正受診について
尊い命を救う救急医療が適切にそして迅速に行われるよう、「かかりつけ医」「庄内病院などの二次医療機関」「休日夜間診療所」は、それぞれの役割を果たしながら地域医療を支えています。

重症・重篤患者等が安心して救急医療を受けることができるよう、市民の皆さんも、適切な救急受診について、次のことに心掛けましょう。

▼具合が悪いときは、夜間や休日まで我慢せず「通常の診療時間内」に早めにかかりつけ医」で受診しましょう
▼夜間や休日に軽症での受診の際は、「休日夜間診療所」を利用しましょう

☎健康課(にこふる)内「鶴岡地区救急医療対策協議会」事務局 ☎内線361

子育て・教育

一人でも乳幼児を預かる認可外保育施設やベビーシッター事業は届出が必要です

これまでは1日に預かる乳幼児の数が6人以上の場合、認可外保育施設等に関する届出が義務付けられていたが、4月以降は、1人でも乳幼児を預かる場合、同届出が必要(臨時に設置される場合等を除く)。同月に既に既に事業を実施している場合も届出が必要。

☎本所子育て推進課 ☎内線180

子供の携帯電話にはフィルタリングの設定を!

フィルタリングとは、インターネット上で有害サイトへのアクセスを制限する機能です。「青少年インターネット環境整備法」では、18歳未満の青少年が携帯電話を利用する場合、原則として、フィルタリングの適用が定められています。18歳未満の青少年に携帯電話等を持たせる場合は、フィルタリングを設定しましょう。また、インターネットに接続可能な携帯ゲーム機や音楽プレーヤー等についても、フィルタリングの設定をお勧めします。

▼携帯電話・スマートフォンを利用するときは、目的・方法・時間・料金等を家族でよく話し合しましょう

奨学金返還支援制度

青少年育成センター ☎ 25・2019
本市では山形県と連携し若者の地元定着・回帰を促進するため、選考の上、対象者の奨学金返還を支援します。

■ 次の全てに該当する方 ①県内高校を卒業 ②日本学生支援機構の無利子奨学金または鶴岡市育英奨学金の貸与を受ける ③大学等を卒業後、3年間に市内に居住・特定業種に就業する予定
■ 返還支援額 貸与を受けた奨学金の総額と2万6,000円に奨学金の貸与を受けた月数を乗じた額のうち、低い方の額 ④3月10日⑤まで本所政策企画課 ☎内線523へ

生活



市民の皆さんのご参加をお願いします 鶴岡地域の清掃クリーン作戦&側溝清掃

■ ①場▽クリーン作戦と側溝清掃 4月3日②：第二・第三学区 10日③：第一・第五学区 17日④：第四・第六学区 24日⑤：クリーン作戦 3月27日⑥：西郷地区 4月3日⑦：栄・京田・上郷・大泉・三瀬地区 10日⑧：斎・黄金地区、小波渡自治会 17日⑨：湯田川・田川・湯野浜地区、堅苔沢自治会 24日⑩：由良地区 5月5日⑪：加茂地区 8日⑫：大山地区 ■ ごみ等の回収・運搬 ▽クリーン作戦 第一〜第六学区：当日午後 他地区：翌日から2日以内 ▽側溝清掃 2日以内

内 ①▽クリーン作戦：廃棄物対策課 ☎内線677 ▽側溝清掃：本所土木課 ☎内線448

こんなごみをごみステーションに出していませんか

ごみステーションは町内会等が管理しています。「ごみの分け方・出し方」を確認し、次の通り決められた方法で出しましょう。

▼引越して一時的に多く出るごみ 他の人が困らないように数回に分けて出すか、クリーンセンター、リサイクルプラザに持ち込んでください。
▼粗大ごみ ごみステーションには出せません。リサイクルプラザに持ち込むか、許可業者（ごみカレンダーに掲載）に収集を依頼してください。
▼汚れていない新聞・雑誌、雑がみ、ダンボール等 ひもで縛って地域の資源回収・拠点回収へ出すか、クリーンセンターに持ち込んでください。
▼テレビ、冷蔵・冷凍庫、洗濯・乾燥機、エアコン 家電リサイクル法の対象品です。買換えのときに相談するか、許可業者に収集を依頼してください。
▼パソコン PCリサイクル法の対象品です。購入店やメーカーに相談してください。

■ 廃棄物対策課 ☎内線677 鶴岡市HP

下水道集落排水浄化槽の従量使用料が全地域で統一されます

5月1日に藤島・羽黒・櫛引・朝日・温海地域の21m以上の従量使用料が次のとおり変更され、全地域で下水道等

使用料が統一されます。なお、鶴岡地域は変更ありません。

■ 21〜30m：226・80円/m³ 31〜50m：246・24円/m³ 51〜100m：271・08円/m³ 101〜500m：302・40円/m³ 501m³〜：315・36円/m³ 鶴岡市HP 下水道部総務課 ☎23・7609

水道メーター取替えの予定時期・地区について

水道メーターは法律によって使用期限（8年間）が定められているため、定期的に取替えを実施しています。作業にご協力をお願いします。

■ 4月〜12月 ①▽鶴岡地域：本町二丁目、大東町、神明町、錦町、上畑町、山王町、泉町、若葉町、本町三丁目、宝町、鳥居町、斎藤川原、我老林高坂、平田、水沢、中柳原、馬町、面野山 ▽藤島地域：東堀越、無音、関根、礫、渡前、駅前、上荒俣、中荒俣、宝徳、箕升新田 ▽羽黒地域：上川代、中川代、下川代、河原、中屋、楯東、上野新田、昼田、富沢、三ツ橋 ▽櫛引地域：上山添、中田、常磐木 ▽朝日地域：東岩本 ▽温海地域：五十川安土、鼠ヶ関 ②上下水道部総務課 ☎23・7609 ③他予定地区以外でも取替えを実施する場合があります

平成28年度水質検査計画を公表します

安全・安心な水道を利用していただくために、水質検査の方針、検査項目・

頻度、採水場所等を定めた同計画を市HPに掲載しています。同計画へのご意見等がある方は、上下水道部水道課 ☎23・7732へご連絡ください。

公共下水道事業負担金

公共下水道鶴岡地区内の次の対象区域について、平成28年度から新たに公共下水道事業負担金を納めていただきます。4月に対象者へ公共下水道事業受益者申告書を送付します。

■ 対象区域（各地区の一部） 大山区、友江地区、平京田地区、井岡地区、岡山地区、遠賀原地区、白山地区、矢馳地区、谷定地区、湯田川地区、加茂地区 ④上下水道部下水道課 ☎25・5860内線453

市営住宅入居者募集

朝日	藤島	鶴岡				住宅名	間取り等	戸数
下名川住宅	ふじなみ住宅	大山住宅	みどり住宅	東部住宅	稲生住宅	美原住宅	ちわら住宅	城南住宅
平屋・3DK	平屋・3LDK (子育て向け)	1階・2DK (高齢・障害者向け)	2階・3DK	3階・3DK	2階・2LDK	1階・3K (高齢・障害者向け)	3DK (子育て向け)	1LDK 2階・3DK
2	1	1	1	1	1	1	3	1

未来の世代へ"健康"の贈り物～「鶴岡みらい健康調査」最新情報③

問本所政策企画課 ☎内線526

慶應義塾大学先端生命科学研究所が開発したメタボローム解析技術を取り入れた鶴岡発の予防医学の取り組み「鶴岡みらい健康調査」。これまで1万1千人の市民の皆

さんにご協力を頂きました。市民の皆さんの健康寿命延伸への貢献と、健康・福祉分野における次世代の産業づくりを目指すこの調査の最新情報をお伝えします。

フォローアップ調査

健康診断受診時にベースライン調査に参加した方へ健康状態や生活習慣がどのように変化しているかをお聞きしています。この調査によって、生活習慣等の変化が病気の発症にどのように影響しているかを明らかにします。

平成24年～ 平成27年～ 平成49年～

1. 新しい予防指標の開発
病気の早期発見と予防を目指します
2. 地域の健康づくり
からだ館を中心に健康で活きの場を提供します

ベースライン調査 フォローアップ調査 (25年以上)

地域の健康づくり活動

今年度は「地域の健康づくり活動」を重点的に取り組みました。慶應義塾大学からだ館と健康課では各公民館やコミュニティセンターで「心の健康」「食と健康」「女

性の健康」などをテーマとした健康講話を40回以上開催。延べ約2,000人が参加しました。今後も地域に密着した健康づくり活動に取り組みます。

研究成果の一部を紹介します

■身体活動とメタボローム（代謝物質）

生活習慣病の予防には、スポーツなどの「運動」だけでなく、仕事や家事の「生活活動」を増やすことも有効です。鶴岡みらい健康調査によって、糖尿病の発症に関係するとされる分岐鎖アミノ酸の濃度が、より活動的な生活をしている人は低いことが分かりました。この成果によって、生活習慣を原因とする病気を予測できる血液中や尿中の物質（バイオマーカー）の特定が期待されます。

■閉経後女性のメタボリックシンドローム予防に向けて

閉経後は悪玉コレステロールが増加し、内臓脂肪が付きやすく、メタボリックシンドロームの危険性も高まります。同調査によって、アミノ酸の代謝の違いがメタボリックシンドロームと関係があることが分かりました。この成果によって、閉経後のメタボリックシンドロームにつながる危険信号をいち早く捉えられる診断技術の開発が期待されます。

その他

3月は「自殺対策強化月間」です

本市では平成16年～25年の10年間で415人の大切な命が自殺によって失われています。掛け替えのない大切な「命」と「いのち」のために、悩んでいる人がいたら勇気をもって声を掛けてみませんか。

「ゲートキーパー」とは悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。話をよく聞き、一緒に考えてくれる人が周囲にいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。あなたもゲートキーパーです。自殺予防は社会全体で取り組むことが必要です。

▼一人で悩まず相談を 誰かに相談することで解決できる問題もあります。解決が困難なことでも一緒に考える人があることで気持ちが楽になることもありますので、ご相談ください。

▼市の相談窓口 健康課（にこふる）

入居時期	5月中旬以降	申3月1日④～22日⑤に本所建築課 ☎内線483または各建設事務室（羽黒・朝日・温海庁舎）へ	他入居資格調査の上、入居を決定。一部住戸は世帯状況に応じた優先選考
黒川特定公 共賃貸住宅	平屋・4LDK	1	
温海 紅葉岡住宅	3階・3K		1
柳原住宅	3階・3DK	1	



雪崩に注意!!

融雪期は降雨や気温上昇によって、雪崩が発生しやすくなります。外出の際は、気象情報等に留意し、事故に遭わないようにしましょう。また、山の斜面の雪割れ（クラック）等の前兆現象や変化に気付いたときは、安全な場所へ避難し、本所防災安全課 ☎内線199へご連絡ください。

自治総合センター 民生の地域づくり助成事業 宝くじの社会貢献広報事業を整備しました

▼宝くじの助成金で整備 トイレ洋式化・手すり：第一学区・第六学区・黄金コミュニティ防災センター、農村センター、櫛引公民館 階段手すり：第二学区コミュニティ防災センター 問本所コミュニティ推進課 ☎内線168

☎内線364または各地域庁舎市民福祉課へ

▼心の健康・悩み等に関する相談窓口

▽山形いのちの電話 ☎023・645・4343（午後1時～10時）

▽庄内保健所地域保健福祉課 ☎66・4931

▽こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570・064・556（月曜～金曜日午前9時～午後5時）

▽心の健康相談ダイヤル ☎023・631・7060（月曜～金曜日午前9時～午後5時）

▽山形県立こころの医療センター内「心の悩み電話相談室」 ☎22・3991（毎週火曜日午前10時～正午）

▽心の健康インターネット相談（山形県精神保健福祉センターHP）