

# めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(100)



## 「ロコモティブシンドローム」

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉を知っていますか。

ロコモティブシンドロームとは、骨、関節、筋肉などの運動器が衰えて、1人で立ったり歩いたりする機能が低下してしまう状態のことをいい、進行すると寝たきりや介護が必要となってしまいます。現在、介護保険の要支援・要介護の原因の1位は、これらの運動器の障害で、原因の4分の1を占めています。元気で活動的な生活のためには、ロコモティブシンドロームを予防するためのポイントを紹介します。

骨や関節、筋肉などの運動器は、適度な運動や活動で刺激を与えることで、強く丈夫に保たれますが、弱った骨や筋肉は、40代、50代から身体の衰えを感じやすくなります。まずは、ウォーキングやラジオ体操など簡単な全身運動や、足腰の筋力をつける「スクワット」、バランス能力をつける「片脚立ち」などを生活に取り入れてみましょう。

また、丈夫な骨や筋肉の材料となる栄養にも気を付け、食事はバランスよく、特にカルシウムやたんぱく質が不足しないように注意することも大切です。

このように、ロコモティブシンドロームの予防は、運動と栄養という基本的な生活習慣が重要です。いつまでも元気で、活動的な生活を送るために、生活習慣を振り返り、予防に取り組んでみましょう。

○市の取組 市では、身近な地域の会館などで、簡単な体操などを取り入れた健康づくり活動「地域イキイキ元気づくり事業」を行っています。どなたでも参加できますので、積極的にロコモティブシンドロームの予防や、元気な生活の維持に役立たせましょう。「地域イキイキ元気づくり事業」は、市内49か所で実施しています。詳しくは、お問い合わせください。

○問合せ 健康課健康づくり係

## 東京都 空き家のワンストップ 相談窓口の開設

東京都では、空き家の活用・適正管理などを図るため、平成28年度東京都相続空家等の利活用円滑化モデル事業を行います。

この事業は、東京都が選定したモデル事業者が、空き家のワンストップ相談窓口を設置し、相続空家等の所有者や相続予定者から、今後の空き家の売却、賃貸、適正管理などの相談を受け付けています。また、東京都は、モデル事業者が行った相談結果等を収集・分析し、事例な

どを広く都民に提供します。詳しくは、ホームページでご確認いただくか、直接お問い合わせください。

▽問合せ 東京都都市整備局住宅政策課 ☎03・5320・5148、[http://www.toshiseibin.metro.tokyo.jp/jutaku\\_sesaku/akuya\\_one\\_madot.html](http://www.toshiseibin.metro.tokyo.jp/jutaku_sesaku/akuya_one_madot.html)、都市計画課計画係

## 平成27年度 温室効果ガス(二酸化炭素) 排出量集計結果

市が管理する施設などの温室

効果ガス排出量を集計しました。平成27年度の排出量は、前年度と比較すると、1・05割(39ト)減少しました。第三次地球温暖化防止対策実行計画で定める目標は達成しましたが、今後も、削減量のさらなる向上を目指し、地球温暖化対策に取り組んでいきます。地球温暖化防止対策実行計画と平成27年度温室効果ガス排出量等集計結果報告書は、情報公開コーナー(市役所4階)、各図書館で閲覧することができます。市ホームページでも閲覧できます。

▽問合せ 環境政策課環境政策係

表 市の施設から出る温室効果ガス排出量の推移と目標

	排出量(トン)
平成24年度(基準年度)	4,846
平成26年度	3,702
平成27年度	3,663
平成32年度(計画目標)	4,480

※平成24年度の排出量は、第三次地球温暖化防止対策実行計画の策定に伴い再算定しているため、以前に公表した値とは異なります。

## 高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種 平成28年度対象者へのお知らせ

平成28年度対象者への高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種費用助成は、3月31日で終了します。

## 風しん抗体検査費用・風しん予防接種 ワクチン費用の公費助成が3月31日で終了します

風しんは、免疫のない女性が妊娠中に感染すると、赤ちゃんの目や心臓などに障害が出る先天性風しん症候群になる可能性があります。そのため、先天性風しん症候群の発生防止を目的として次の費用を助成しています。

▽対象 市内在住で、妊娠を予定または希望している19歳以上の女性(すでに風しんワクチン(混合ワクチンを含む)を2回以上接種している方を除く)

▽実施期間 3月31日(金)まで  
▽実施場所 市の指定医療機関  
▽助成額

●抗体検査：当抗体検査事業における抗体検査の受診者と自身で抗体検査を受け、低抗体者と確認できる方を除く  
●風しん予防接種：抗体検査により低抗体者であると判明し、接種を受ける方(当予防接種事業における予防接種を受けている方を除く)  
●低抗体者とは、HI抗体価16倍以下、EIA価8.0未満か国際単価①30IU/ミリリットル未満、国際単価②45IU/ミリリットル未満の方です。  
\*検査結果の写しを添付してください。

●抗体検査：全額  
●風しん予防接種  
●風しんワクチン：3千円  
●麻しん風しん混合ワクチン：5千円  
\*風しん予防接種は、指定医療機関の定める接種費用のうち、助成額を除いた額が自己負担額となります。  
\*医療機関によって接種費用が異なり、初診料などが掛かる場合があります。

▽実施医療機関の定める接種費用のうち、助成額を除いた額が自己負担額です。  
\*医療機関によって接種費用が異なり、初診料などが掛かる場合があります。  
\*生活保護受給者と中国残留邦人等支援給付受給者は、全額免除になりますので、接種時に受給者証明書を医療機関へ

助成終了後に接種される場合は、任意の予防接種となり、全額自己負担となります。  
▽対象 市内在住で、過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがなく、平成28年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方  
\*平成28年度のみ定期接種としての公費助成が受けられます。  
▽接種回数 1人1回  
▽接種方法 接種対象者に送付した通知と健康保険証を持って、通知に記載されている医療機関を確認の上、接種してください。

平成28年度の高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種対象者早見表(平成29年3月31日まで)

対象者	生年月日
65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれ
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれ
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれ
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれ
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生まれ
100歳	大正5年4月2日～大正6年4月1日生まれ

提示してください。  
\*接種対象外の方や再度の接種をされる方は、全額自己負担となります。

▽問合せ 健康課予防推進係(直通558・1191)

## 男性も風しんに注意してください

平成25年の風しん流行時の報告では、患者の7割以上が男性で、そのうち8割以上が20～40代の方でした。女性は妊娠中、予防接種が受けられないため、男性も風しん抗体検査や予防接種を受けることをご検討ください。

▽問合せ 健康課予防推進係(直通558・1191)