

未来へ輝け 希望の光



秋川駅北口のユリノキにイルミネーションを点灯

このイルミネーションは、あきる野市の経済と文化の拠点でもある秋川駅北口地域の活性化を図るとともに、市の産業振興のシンボルとして、あきる野商工会と協同して設置し、昨年12月8日に点灯式を行いました。

○点灯期間 2月3日(日)まで

○点灯時間 午後4時30分～10時（変更する場合があります）

新年あけまして
おめでとうございませす



市民の皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年中は、市政に対しまして皆様のご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

あきる野市長として、初めての新年を迎えましたが、豊かな自然環境に恵まれたあきる野の未来に向け、夢のもてる市政実現のため、全力でまい進していく決意であります。

昨年6月には、首都圏中央連絡自動車道のあきる野インターチェンジと八王子ジャンクション間が開通し、中央自動車道と関越自動車道が接続されたことに伴い、都心や首都圏からも多くの観光客が訪れており、秋川溪谷瀬音の湯をはじめ、ファミリーマーズセンターやサマーランドなど周辺地域の産業の活性化につながり、更なる経済効果が期待されます。

現在、「限りなく発展する地域経済」をイメージしたシンボルツリーとして、秋川駅北口のユリノキに「イルミネーションの火」を点灯させております。これを起点として光で秋川駅北口全体を輝かせ、地域を代表する冬の風物詩にしていきたいと考えております。

今後におきましても、各地域に効果的な施策展開を図り、市内に活力を生み出す努力をし、元気のあるあきる野市をめざしてまいります。

本年が皆様にとりまして、より良き年でありますように、心からご健勝とご多幸をお祈りいたしまして、年頭の挨拶といたします。

あきる野市長 白井 孝

今年1年の健康について 考えてみませんか？

～メタボリックシンドロームを知ろう～

1に食事、2に運動、しっかり禁煙、最後にクスリ

こんな事が気になりだしたら・・・

最近「おなかがぼっこりしてきた・・・」「ズボンがきつくなってきた・・・」という人はメタボリックシンドロームの危険信号です。メタボリックシンドロームは、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまることで起こります。その状態を放置すると、動脈硬化を引き起こし、命にかかわる病気を招きます。予防のためには、メタボリックシンドロームを知ることです。

予防のための第一歩

メタボリックシンドロームってなあに？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態をいいます。

内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します。

メタボリックシンドロームはどうして危険なの？

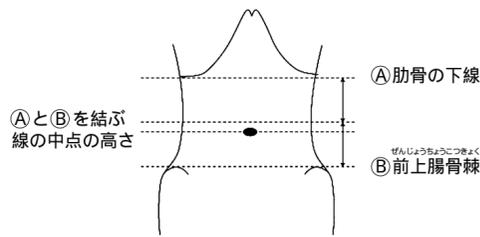
日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧症、高脂血症の一手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。

あなたは大丈夫？メタボリックシンドロームをチェックしよう！

表 メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積	
腹囲（へそ周り）	男性85cm以上 女性90cm以上
内臓脂肪型のチェックをします。肥満の判定によく用いられるBMI（体格指数）ではなく、腹囲で判定します。	
内臓脂肪の蓄積に加えて、下記の2つ以上の項目があてはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。	
脂質異常	
中性脂肪	150mg / dℓ以上
HDLコレステロール	40mg / dℓ未満
のいずれかまたは両方	
メタボリックシンドロームでは、過剰な中性脂肪の増加とHDLコレステロールの減少が問題となります。	
高血圧	
最高（収縮期）血圧	130mmHg以上
最低（拡張期）血圧	85mmHg以上
のいずれかまたは両方	
高血圧と診断される「最高（収縮期）血圧140mmHg以上 / 最低（拡張期）血圧90mmHg以上」より低めの数値がメタボリックシンドロームの診断基準となっています。	
高血糖	
空腹時血糖値	100mg / dℓ以上、Hb1cが5.2%以上
糖尿病と診断される「空腹時血糖値126mg / dℓ以上より」低めの数値で、「境界型」に分類される糖尿病の一手前がメタボリックシンドロームの診断基準となっています。	

腹囲の正しい測り方



立った姿勢で息を吐いてへその高さに巻尺を水平に巻いて測定します。

へその位置が下に移動しているときは、A 肋骨の下線とB 前上腸骨棘中点の高さで測定します。



参考 厚生労働省ホームページ
ここに掲載したメタボリックシンドロームをもっと詳しく知りたい方は
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/index.html>

あなたの運動量と食生活をチェックしてみよう！

【運動生活習慣自己チェック票】

回 答 欄	診断(点)
エレベーターやエスカレーターをよく使いますか？ はい...2点 ときどき...1点 いいえ...0点	
外出の際、短い距離であれば歩くように心がけていますか？ はい...0点 ときどき...1点 いいえ...2点	
休日は家でゴロゴロしていることが多いですか？ はい...2点 ときどき...1点 いいえ...0点	
からだを動かすのがあつこうですか？ はい...2点 ややそう思う...1点 いいえ...0点	
1週間で、運動するための時間をどのくらい作るようにしていますか？ 3日以上...0点 1日程度...1点 運動していない...3点	
毎日、体重をはかるようにしていますか？ はい...0点 ときどき...1点 いいえ...2点	
夕方や夜に、1日の疲労を感じますか？ 非常に感じる...2点 やや感じる...1点 感じない...0点	
2階まで階段をのぼると疲れますか？ 非常に疲れる...2点 やや疲れる...1点 疲れしない...0点	
この先、運動を定期的に行う自信がありますか？ はい...0点 どちらでもない...1点 いいえ...3点	
総 合 点	

あなたの運動生活（運動不足度）は何点？

- 17点以上...危険です、直ちに意識改革と行動を！
- 13～16点...要注意、生活習慣病を発症する可能性が高い
- 9～12点...もう少し積極的に運動を！
- 5～8点...良好です。より快適な生活を！
- 0～4点...すばらしいことです！そのまま継続を！

運動を行う前に

準備運動と整理運動を必ず行いましょう。
軽い運動から始めましょう。
現在、膝の痛みや腰痛など整形外科的な障がいやで通院している人は、主治医や運動指導の専門家と相談してから始めましょう。
運動中や運動後に強い痛みが生じた場合には、ただちに運動を中断しましょう。
血圧の高い人は十分に注意しましょう（運動前に血圧と体調をチェックし、体調が優れない方は運動を中止してください）。
その日の体調にあわせて、行う運動の量や強度を調節しましょう。

しっかり禁煙

まずは、タバコ1本減らすことから始めてみませんか？

「あなたの大切な人のため」なら自分を変えることができるかもしれません。吸いたくなったら大切な人の顔を思い浮かべてみてください。

最後にクスリ

クスリによるコントロールは適切に
日ごろより健康管理ができるように、家族全体の健康状態を把握してくれている「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」をもちましょ。

【食生活習慣自己チェック票】

回 答 欄	診断(点)
飲酒や夜食、間食の習慣はありますか？ ない...0点 ときどき...1点 ある...3点	
朝食を欠食することがありますか？ ない...0点 ときどき...1点 ある...3点	
主食・副菜・野菜を基本に多様な食品の組み合わせをいつも心がけていますか？ はい...0点 ときどき...1点 いいえ...3点	
毎食、ご飯などの穀類をしっかりとりるようにしていますか？ はい...0点 ときどき...1点 いいえ...3点	
毎日、野菜、果物をたっぷりとっていますか？ はい...0点 ときどき...1点 いいえ...3点	
毎日、豆類、小魚、牛乳、乳製品などを組み合わせて取るように心がけていますか？ はい...0点 ときどき...1点 いいえ...3点	
食塩や脂肪の取りすぎに注意していますか？ はい...0点 ときどき...1点 いいえ...3点	
適正体重を知り、毎日の活動に見合った食事を心がけていますか？ はい...0点 ときどき...1点 いいえ...3点	
今日(昨日)の食事は、家族団らんや友人との交流を大切にしましたか？ はい...0点 ときどき...1点 いいえ...3点	
総 合 点	

あなたの食生活は何点？

- 23点以上...危機的状況、至急改善を！
- 17～22点...注意信号、予備軍です。食生活の改善の心がけを
- 12～16点...もう少しの努力を。食生活について少しでも改善を
- 6～11点...ほぼ良好です。食事の量と質をもう一度点検
- 0～5点...健全な食生活です。そのまま継続を！

参考；メタボリックシンドローム撲滅委員会オフィシャルガイドブック - 監修；日本栄養士会 - より



あきる野市の取組

メタボリック対策としての事業
定期健康相談 血圧、体重、体脂肪率を測定し、保健師・栄養士が心身の健康相談を行います
毎月15日発行の広報で日程をお知らせしています
電話相談・来所相談 随時、保健師・栄養士による相談を行います
健康づくり市民推進委員会地区活動 地域イキキ元気づくり事業

特定健康診査などの国民健康保険の実施内容は、今後の広報でお知らせします
市民と共に、市民が元気で暮らせるにはどうしたらいいかを考えた、健康増進計画「めざせ健康あきる野21」のもとにさまざまな活動を行っています
問合せ 健康課健康づくり係（550・3311）
4月から特定健診・特定保健指導を行います
40歳から74歳までの被保険者・被扶養者に対するメタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導の実施が医療保険者に義務化され、健診結果に応じて保健指導が行われます
国民健康保険に加入の方は、市の国民健康保険で行います
健康保険組合、共済組合などの社会保険本人は、事業主健診（職場の健康診断）になります
健康保険組合、共済組合などの社会保険被扶養者の方は、加入しているそれぞれの健康保険で行います
詳しくは、加入している医療保険者に問い合わせてください
問合せ 保険年金課国保係（直通558・1664）

図書館からのお知らせ

1月の休館日

中央図書館 1日・2日・3日
・4日・11日・15日・18日
・25日

○東部図書館エル、五日市図書館、中央図書館増戸分室 1日・2日
・3日・7日・14日・21日
・28日

問合せ 中央図書館(558-1108)、東部図書館エル(550-5959)、五日市図書館(595-0236)、中央図書館増戸分室(596-0109)

視覚障がいをお持ちの方へ

図書館では録音テープの作成、対面朗読などのサービスを行っています。図書館に問い合わせてください。

問合せ
市・都民税課 課税課市民
税係(直通) 558・116
82)
所得税課 青梅税務署(0428・223185)

青梅税務署員の
確定申告出張相談
期間・場所
2月5日(火)：五日市出張所
2月6日(水)：8日(金)：中央公民館
受付時間 午前9時～11時、午後1時～3時
混雑状況で、早めに受け付けを締め切ることがあります。

市・都民税の申告と
所得税の確定・
還付申告は
2月1日から

2月1日から

はたちの献血キャンペーン
期間 2月29日(金)まで
場所 立川献血ルーム、
まちだ献血ルーム
詳しくは <http://www.tokyobc.jrc.or.jp/>
問合せ 東京都西赤十字
血液センター(0405) 529
・0405)へ

出初式
あきる野市消防団出初式
日時 1月13日(日) 午前
9時45分から
場所 東京サマーランド
ファミリアパーク駐車場
(荒天の場合は五日市会館)

当日午前8時に市内全域でサイレンを鳴らします。
東京消防出初式
日時 1月6日(日) 午前
10時から
場所 東京ビックサイト
「三角地駐車場」
問合せ 地域振興課交通
防災係(内線2342)へ

製造事業所の皆さんへ
工業統計調査に
「ご協力ください」
経済産業省では、毎年12
月31日を基準日に「工業統
計調査」を行っていますの
で、調査に協力をお願いし
ます。

問合せ 総務課庶務係
(内線2313)へ

五日市ファインプラザ 1月 定例事業 問合せ 596-5611

事業名	日 時	事業名	日 時
アクアピクス	毎週火曜日 午後3時～4時	スポーツ 体験教室	13日 午前10時～正午
プールワンポイント アドバイス	毎週火曜日 午前10時～正午		13日 午後1時～3時
			13日 午後3時～5時
			26日 午後3時～5時

各事業の費用は無料ですが、施設使用料金は必要です。

「どんと焼」には
プラスチック類を
出さないで
1月15日前後に行う伝統
的行事の「どんと焼」(賽
の神)は、東京都条例によ
る焼却行為の原則禁止の例
外となっています。
プラスチック類を燃やさ
ないでください。
灰や燃えカスが飛散しな
いよう注意してください。
問合せ 環境課環境・緑
化係(内線2514)へ

親子自由開放
期日 1月8日・15日・
22日・29日の火曜日(全
4回)
時間 午前9時～11時
場所 五日市ファイン
プラザ

対象 幼児とその親
費用 無料
その他 室内用運動靴を
持参
問合せ 五日市ファイン
プラザ(596・56
11)へ

差し押さえた
不動産を公売します
日時 2月19日(火) 午後
1時～2時
場所 都庁第1本庁舎4
階第1・第2入札室
物件 小中野字前畑31
番地1
所在地 小中野字前畑31
番地1
登記地目 畑
地積 395平方メートル
見積額 210万円
(公売保証金21万円)
詳しくは、市ホームページ
をご覧ください。
その他
1月10日(木)までに「買受
資格証明書」をあきる野
市農業委員会へ申請して

写真で見る
郷土館周辺の文化財
期間 1月5日(土)～2月
29日(金) 午前9時30分～午
後4時30分
場所 五日市郷土館
問合せ 五日市郷土館
(596・4069、
火曜・水曜日は休
館)へ

あきる野保健相談所 1月の行事カレンダー 558-5091

種別	対象	乳幼児	受付時間	乳児(6・9か月児)健康診査
10日	育児相談	小学校入学前の乳幼児 (五日市保健センター)	午前9時20分～10時20分	都内在住の方は、都内委託医療機関で、6～7か月児・9～10か月児健康診査を公費で受診できます。受診票は、3～4か月児・産婦健診時に配付しています。都外から転入した方であきる野市発行の受診票を持っていない方は、連絡のうえ、交付を受けてください。
21日	育児相談	乳児(1歳未満)	午前9時～10時30分	
24日	育児相談 健康相談	小学校入学前の幼児(1歳以上)と保護者	午前9時～10時30分	
28日	むし歯 予防教室	生後8か月から2歳10か月までの乳幼児(予約制)	午前9時30分～9時45分	
8日	3歳児 健康診査	平成16年12月1日～15日生まれ	午後1時～2時	
11日	健康診査	平成16年12月16日～31日生まれ		
15日	1歳6か月児 健康診査	平成18年6月1日～14日生まれ		
18日	健康診査	平成18年6月15日～30日生まれ		
22日	乳児産婦 健康診査	平成19年9月1日～16日生まれ		
25日	健康診査	平成19年9月17日～30日生まれ		

3歳児・1歳6か月児・乳児産婦健康診査の対象の方に通知をします。
1週間前までに通知が届かない方や最近転入した方で未受診の方は、連絡してください。
24日は、保護者の健康相談(血圧・体脂肪測定)なども実施します。

1月の休日医療診療と歯科診療(急患の方) 往診はしません

期 日	休日診療		準夜診療		歯科診療	
	受付時間	診療時間	受付時間	診療時間	受付・診療時間	医療機関
	9:00～11:45 13:00～16:45	9:00～12:00 13:00～17:00	17:00～21:45	17:00～22:00	9:00～12:00 13:00～17:00	
6日	池谷 医院	秋川1-3-7 550-0005	櫻井 病院	原小宮62-7 558-7007	みさわ 歯科 クリニック	福生市熊川235 プラステージ東和1F 551-4744
13日	奥村 整形外科	下代継19-1 518-2730	清水耳鼻咽喉科 クリニック	五日市1039-1 596-6311	村野 歯科 クリニック	福生市福生1144-1 553-2900
14日	鈴木 内科	館谷156-2 596-2307	佐野 内科 クリニック	野辺1091 518-2830	山口 歯科医院	福生市南田園 2-5-39田園ビル1F 553-8182
20日	秋山 医院	瀬戸岡459 558-7730	横小 小児科医院	雨間233-19 559-2655	吉成 歯科医院	福生市熊川1396 塩野ビル2F 553-5538
27日	田代 医院	草花1557 559-3377	ななスキンケア 皮膚科クリニック	秋川2-18-18 オーエビル2F 550-7770	吉野 歯科医院	福生市福生1046 K・H・spiralビル2F 551-3050

午前中の診療患者が多いなどの事情により、午後の診療時間が変更になる場合がありますので、事前に確認してください。
救急相談センター #7119(携帯電話、PHS、プッシュ回線)
夜間等診療機関案内 消防庁テレホンサービス521-2323 東京都ひまわり03-5272-0303 秋川消防署595-0119

教育・子ども相談

教育相談(予約制)
相談日 月曜日～金曜日
時間 午前9時～正午、午後1時～5時
相談場所・問合せ
教育相談所(558-6444)
教育相談所五日市分室(596-6460)
適応指導教室(550-6527)
子ども家庭相談(予約制)
相談日 平日午前中
相談場所 各児童館
子ども家庭支援センター総合相談(随時)
相談日 月曜～金曜日
時間 午前8時30分～正午、午後1時～5時15分
相談場所・問合せ 子ども家庭支援センター(550-3313)
子育て相談(予約制)
相談日 月曜～金曜日
時間 午前10時～午後5時
相談場所 東秋留保育園、屋城保育園、神明保育園、すぎの子保育園

1月の納期

市・都民税
健康保険税
第4期
第7期