



# とくしま

(ホームページ) <http://www.city.tokushima.tokushima.jp/>  
(携帯) <http://www.city.tokushima.tokushima.jp/i/>

## No.772

2007 12月 1日

平成19年11月1日現在

(前月比)  
人口 260,466人 (+1)  
男 123,912人 (+15)  
女 136,554人 (-14)  
世帯数 110,103世帯 (+87)  
面積 191.39km<sup>2</sup>



毎週月曜日、ふれあい健康館で開催しているさっか体操の様子

現在、糖尿病予備軍の人を対象に、来年2月までの予定で市内23地区の公民館やコミュニティセンターで個別の健康相談を行っています。  
また、若い男性が多い各地区の消防分団員や、JA組合員な

### 出前講座



気軽にご相談を

医師・保健師・栄養士が生活改善のお手伝いをします。

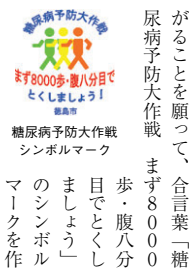


### ウォーキングメイトと歩こう

生活習慣病予防のため、地域で活動するウォーキングメイトが「リフレッシュウォーキング」を実施しています。準備物は運動しやすい服装、タオル、帽子、リュックなど。水分補給は各自で。場所・日程は左図のとおり  
[問い合わせ先] 保健センター (☎656-0531)

実施場所	曜日	時間	集合場所
文化の森総合公園	毎週水・金	10:00~(約1時間)	噴水前
徳島中央公園	毎週火・木		鷲の門

※申し込み不要。雨天中止。祝・祭日は休み



「問い合わせ先」徳島市保健センター ☎(656)0531

### さまざまな情報提供

保健センターでは、生活習慣改善の輪、糖尿病予防の輪が広がることを願って、合言葉「糖尿病予防大作戦、まず8000歩・腹八分目」として、歩・腹八分目とくしまのシンボルマークを作

徳島市では、これからの糖尿病予防へ大作戦を展開していきます。市民の皆さんのご協力をお願いします。

※徳島市医師会ホームページ「トクシマシティ糖尿病ネットワーク」(<http://www.tokushima-med.or.jp/tokushimash/21/>)のコーナーにも健康情報が掲載されています。

## 徳島市の糖尿病および予備軍、その現状

市では、糖尿病の現状を把握するため、40歳以上の市民の皆さんを対象に毎年実施している基本健康診査において、昨年度から1~2カ月の平均的な血糖値の状態を調べる「ヘモグロビンA1c(エーワンシー)」と内臓脂肪蓄積をみる「腹囲測定」を検査の必須項目にしています。その結果、ヘモグロビンA1c検査では、受診者のうち糖尿病と診断された人が11.5%、運動や食事の生活習慣改善が必須

### 糖尿病への取り組み

徳島市保健センターでは、糖尿病およびその予備軍への予防策として、肥満解消や生活習慣の改善のため「からだ・栄養・運動」を3本柱として、健康相談・健康教育・保健指導に取り組んでいます。

### 健康相談

糖尿病予防の基本は、まず自分自身の健康状態を知ることです。健康診査を受けても結果をそのままにしておいては、生活習慣の改善につながりません。健診結果の見方が分からない、たり、気になることがあればいつでも保健センターにご相談ください。医師・保健師・栄養士が生活改善のお手伝いをします。



## まず8000歩・腹八分目でとくしましよう!

徳島市では、糖尿病の大きな要因である肥満を解消し糖尿病予備軍を減らすため、「まず8000歩・腹八分目でとくしましよう」を合言葉に、「からだ・栄養・運動」を3本の柱として現在さまざまな保健事業を実施しています。

### 健康相談

「運動」として、誰もがいつでもどこでも手軽に取り組めるウォーキングを推進しています。ウォーキング推進の具体的な施策として、地域でウォーキングに取り組みやすくするため、ウォーキングマップとウォーキング手帳を作成しました。マップには体調に応じて実践できるように、34コースを掲載してい

### ウォーキングの推進

保健事業展開の3本柱の一つ、「運動」として、誰もがいつでもどこでも手軽に取り組めるウォーキングを推進しています。ウォーキング推進の具体的な施策として、地域でウォーキングに取り組みやすくするため、ウォーキングマップとウォーキング手帳を作成しました。マップには体調に応じて実践できるように、34コースを掲載してい

# まず8000歩・腹八分目でとくしましよう!

### 講演会とイベント

腎臓を守る! 「糖尿病で透析にならないために」

【とき】12月16日(日) 13:30~15:00  
【ところ】ふれあい健康館2階(沖浜東2)  
【講師】医師 中村 雅将さん  
【定員】80人 ※要申し込み  
【参加料】無料  
【申し込み方法】電話で保健センター(☎656-0531)へ。

---

「糖尿病予防大作戦 ~見逃しません、あなたの糖尿病~」

【とき】平成20年2月3日(日) 10:00~15:00  
【ところ】NHK会館(寺島本町東1)  
【内容】●血糖値、ヘモグロビンA1cの検査 ●個別健康相談(医師、保健師、管理栄養士が相談に応じます) ●みんなでウォーキング ●親子健康体操  
【参加料】無料  
【問い合わせ先】保健センター(☎656-0531)

ふれあい健康館 講座受講生募集

【対象】市内に在住または在勤・在学の18歳以上の人。ただし、「健脚回復と転倒予防」からだスッキリ体操「ゆつくり水泳(シニア)」はおおむね60歳以上の人。
【申し込み方法】はがき(1枚に1コース・講座)に住所・名前(ふりがな)・性別・年齢・希望のコース・講座(曜日・時間)・電話番号を記入し、締切日(必着)までにふれあい健康館(〒770-8053 沖浜東2-16)へ。
【選考方法】応募多数の場合は抽選。定員に満たない場合は締め切り後も受け付けます。
【締切日】運動指導コース:12月11日(火)、コミュニティカレッジ:12月14日(金)
【問い合わせ先】ふれあい健康館(運動指導コース ☎657-0187、コミュニティカレッジ ☎657-0190)

◆コミュニティカレッジ(1~3月開講)

Table with columns: 講座名, 曜日, 時間, 定員, 回数, 開講日. Includes courses like 健康歌謡教室(カラオケ), 社交ダンス入門, 健康太極拳, etc.

【受講料】3回1,500円:6回3,000円:7回3,500円:8回4,000円:10回5,000円:11回5,500円:12回6,000円

◆運動指導コース(1~4月開講/15回コース)

Table with columns: コース, 曜日, 時間, 定員, 受講料, 開講日. Includes courses like マイフィットネス, イブニングフィットネス, レディースフィットネス, etc.

※このコースは、12/1~12/22に1回1,000円で体験ができます。体験の申し込みは、ふれあい健康館館内運動室(☎657-0187)へ。

後期高齢者医療制度 保険料率が決まりました

平成20年4月から、75歳以上の人の医療保険制度は新たに創設される「後期高齢者医療制度」に変わります。この度、保険料率などが決まりましたので、お知らせします。

保険料

保険料は、被保険者全員に等しく負担していただく「被保険者均等割額」と、その人の所得に応じて負担していただく「所得割額」の合計額となり、賦課限度額(上限額)は年額50万円となります。徳島県後期高齢者医療の「被保険者均等割額」は4万774円、「所得割率」は7.43%となります。

保険料の軽減措置

所得の低い人は、被保険者均等割額が世帯の所得水準に応じて7割・5割・2割軽減されます。また、後期高齢者医療制度に加入する直前に健康保険などの被用者保険の被扶養者であった人については、新たに本人に保険料負担がかかることとなりますが、軽減措置として、平成20年4月分から9月までの半年間は保険料を免除、10月から平成21年3月末までの半年間は被保険者均等割額の半額を自己負担していただくこととし、その額を9割軽減します。その後、平成21年4月から1年間は、5割軽減となります。

4月から「高額医療・高額介護合算制度」開始

住民税(所得割)から控除されます

医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合、「後期高齢者医療保険」(介護保険)の両方で自己負担額を1年間で世帯合算し、新たに設けられる限度額を超えた場合には、申請により高額介護合算療養費として支給されます。また、被保険者が亡くなったときは、葬祭を行う人に対して葬祭費2万円が支給されます。

所得税から住宅ローン控除額を引ききれなかった人、住民税(所得割)から控除されます。①税源移譲により所得税額が減少する結果、これまで住宅ローン控除を受けていた税額が所得税から控除しきれなくなる場合があります。②税源移譲前の税率で算出した前年分の所得税額

①前年分の所得税の住宅ローン控除を受ける人は、毎年申告期限(平成20年は3月17日)までに住宅借入金等特別税額控除申告書を提出してください。
【対象】平成18年末までに入居し、所得税の住宅ローン控除の適用がある人のうち所得税額より控除しきれない額がある人
【計算方法】住民税所得割額から控除する額(「次の①、②のいずれか少ない金額」)
①「税源移譲後の税率で算出した前年分」平成20年度は平成19年分の所得税額。
②「前年分の所得税の住宅ローン控除額」

12月の無料相談. 女性センター(アミコビル4階), 保健センター(ふれあい健康館内), なんでも相談市民センター(市役所1階). Includes contact info and service details.

講座受講生募集 パソコンインターネット活用講座. シビックセンター3階マルチメディアワークショップで実施します。【対象】18歳以上の人で、パソコンの日本語入力とマウスの操作ができる人。



12月は地球温暖化防止月間です
地球と家計にやさしい節電で
温暖化をストップ!

温暖化をストップ!

Illustration showing energy-saving tips for various appliances like air conditioning, water heaters, and power outlets with associated energy savings.

近年の暖冬や桜の開花時期の早まりなど、より身近に感じられるようになった地球温暖化の問題。これは、大気中の二酸化炭素やメタンなどの温室効果ガスの濃度が高まり、地表から宇宙への熱の放出が妨げられる現象です。気温上昇のほか、台風の大規模化や食料不足など、私たちの生活に大きな影響を与えるると予測されています。

温暖化防止パネル展

温暖化が人間や動物に与える影響を紹介したパネルや、毎日のちよっとした節約に役立つエコグッズなどを展示します。
【とき】12月3日(月)~7日(金)
【場所】市役所1階国際観音コーナー

エコカレンダーで
エコな生活を

徳島市では、市民の皆さんに毎日の暮らしの中で、地球温暖化防止に取り組んでいただけるように、2008年版のエコライフカレンダーを作成しました(写真)。カレンダーでは、季節に合った省エネの工夫を分かりやすく紹介しています。

第6回天狗久まつり

人形師・天狗久の顕彰と阿波人形浄瑠璃の振興のため、次のとおり「天狗久まつり」を開催します。

【とき】12月2日(日)

13:00~16:00

【ところ】国府コミュニティセンター(国府町府中)

【内容】▷講演「天狗久に届いた手紙」=徳島城博物館学芸員・小川裕久▷阿波人形浄瑠璃公演=「傾城阿波の鳴門」順礼歌の段「壺観音霊験記」沢市内の段・山の段など(人形=寄井座)▷天狗久木偶展示(寄井座提供)

【定員】200人 【参加費】無料

【問い合わせ先】社会教育課(☎621-5419)、天狗久資料館(☎643-2231)



いにしえ夢街道推進事業 交流促進企画「室町ロマンから藩政のみち」
天正の落日と曙光~ 守護町勝瑞から城下町徳島へ

【とき】12月4日(火)~12月28日(日)
【場所】徳島城博物館

【徳島城博物館】
藍住町勝瑞。この地は、阿波国主細川氏・三好氏の本拠として花開いた守護町・戦国城下町(中世都市)また、徳島の地は、江戸時代を通じて藩主として阿波・淡路25万7千石を治めた蜂須賀家の城下町です。

【徳島城博物館】
藍住町勝瑞。この地は、阿波国主細川氏・三好氏の本拠として花開いた守護町・戦国城下町(中世都市)また、徳島の地は、江戸時代を通じて藩主として阿波・淡路25万7千石を治めた蜂須賀家の城下町です。

【問い合わせ先】環境保全課(☎621-5213)
徳島市ホームページからもダウンロードできます。

12/1(土)~25(火)
眉山と夜景とクリスマス
~市内で夜空にいちばん近いLED~

眉山山頂周辺をLEDイルミネーションで飾るほか、次のイベントを開催します。ただし、悪天候などでロープウェイ運転不能の場合は一部中止することがあります。

★クリスマス用LEDイルミネーションの飾り付け

【とき】12月1日(土)~25日(火)

【ところ】眉山ロープウェイ山頂駅・屋上展望台
※12月19日(水)~24日(振休)は展望台一面にLEDが出現。夜景と光のコラボをお楽しみに♪

★クリスマスコンサート

【とき】12月23日(日)19:00~19:40(入場無料)(先着250人)

【ところ】阿波おどり会館2階ホール

【出演】阿波ウインドアキシランドジャズバンド

★ロープウェイ夜間運転(21:00まで)

【とき】12月19日(水)~24日(振休)

【問い合わせ先】徳島市観光協会(☎622-4010)



▲徳島城下町跡(旧動物園跡地区)出土の転用植木鉢

【講演会と連続講座】
今回の企画展にちなんだ講演会と連続講座を開催します。参加は無料ですが、入館料が必要です。
【講演会】天正の落日と曙光(しよこう)~守護町勝瑞から城下町徳島へ~
【講師】鶴見大学教授・伊藤正義さん
【とき】1月13日(日)13時30分~15時30分
【連続講座】右表のとおり

【講演会と連続講座】
今回の企画展にちなんだ講演会と連続講座を開催します。参加は無料ですが、入館料が必要です。

Table with columns for date, event name, and speaker. Includes events like 'Warrior Era Research' and 'Mid-Edo Folk Culture'.

※時間は各日10:30~12:00

第3回阿波おどり大使を募集

観光キャンペーンや観光行事のアシスタントとして活動する阿波おどり大使を2人募集します。任期は平成20年2月~平成22年2月まで。

【応募資格】▷県内在住の平成20年4月1日現在で18歳以上の男女▷阿波おどり大使として2年間活動可能な人▷芸能・モデルプロダクションなどと専属契約していない人▷他のキャンペーンアシスタントなどに選ばれていない人または現在活動していない人
※書類審査と面接により選考。阿波おどり経験は問いません。選出された人には、賞状・賞金・副賞を贈呈。



【申し込み方法】所定の申し込み用紙に上半身の写真を添えて平成20年1月31日(木)までに、社団法人徳島市観光協会(〒770-0904 新町橋2-20 阿波おどり会館内 ☎622-4010)へ。

平成20年 成人式のお知らせ

平成20年の成人式を1月に各地区公民館の主催で開催します。それぞれの開催日程は右表のとおりです。

【該当者】昭和62年4月2日~昭和63年4月1日生まれで、徳島市の住民基本台帳に登録されている人。該当者には案内状を送付します。案内状が送付されていない人や該当地区以外での参加を希望する人など、参加についてのご相談は12月14日(金)までに各地区公民館へ。
※住吉・城東地区は渭東公民館、新町地区は西富田公民館、内町地区はシビックセンター4階、勝占・多家乡地区は丈六公民館で実施します。
【問い合わせ先】各地区公民館、中央公民館(☎625-1900)

Table listing the locations, dates, and times for the 20th year coming-of-age ceremony across various public halls.