

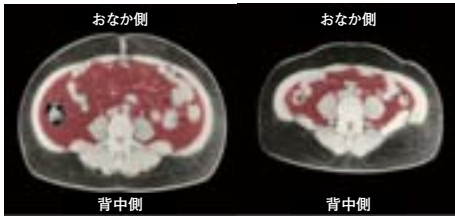
今年こそはやせたいあなたへ！！もうメタボだなんて言わせない！

岡谷市・山梨大学共同研究モデル事業



メタボ撃退プロジェクト'07

あなたのおなかはどっち？！



メタボリックシンドロームって...

どんなこと?
おなかまわり **85cm** →

なぜ怖い
心臓疾患
脳梗塞

どう防ぐ
食事
運動
飲酒・喫煙・
ストレス

<http://metabolic-syndrome.net/>

最近、お腹が出てきてメタボリックシンドロームが心配なあなたに朗報です！
教室に参加し、3か月間専門家のアドバイスを受けながら理想的な身体を手に入れませんか？

・対象者：市内在住30～50歳代の男性で腹囲85cm以上またはBMI25以上の方

※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

・教室日程：8月18日(土)～11月22日(木)の3か月間

・場所：やまびこスケートの森 トレーニングセンター ほか

・受講料：3,000円 ・定員20名

※定員になり次第締め切らせていただきます。

・募集期間：7月23日(月)～8月3日(金)

※電話でお申し込みください。

* * * * 教室の特長 * * * *

①一人ひとりに合わせた個別運動プログラム

個別カウンセリング、体組成測定を行い、無理なくできる運動プログラムを運動指導士が作成します。

②自分の好きな時間に参加

時間で集まるのは、初回カウンセリング・初回プログラム指導・開閉講式のときだけ。残りはご自分の都合の良い時間で運動ができます。

③教室期間中トレーニングセンター使い放題！

教室を行う「やまびこスケートの森トレーニングセンター」にはトレーニングマシンがそろっていて、期間中は教室受講料のみで使うことができます。いつでもスタッフに相談できます。

④記録継続で自分の身体の変化をチェック

体重・腹囲・摂取エネルギー・消費エネルギーなどの記録をご自身でつけることで身体の状態をチェックします。1週間ごとに提出していただいた記録は、スタッフがデータ化し、アドバイスします。

♪♪♪少しでも興味を持った方は教室事前説明会へご参加ください♪♪♪

※教室説明会に参加されなくても教室への参加は可能です
なお、当日は2回説明会を行いますので、ご都合の良い時間にご参加ください。

◎日時：7月25日(水) 1回目午後7時～ 2回目午後8時～

◎会場：岡谷市保健センター1階研修室

◎内容：教室参加による効果、教室プログラムの内容など

◎講師：山梨大学教育人間科学部 中村 和彦先生

(先生ご自身も運動・食事改善で10kg減量された経験をもとに今回のプログラムを作成していただきました)



【申込み・問合せ】 健康推進課 保健指導担当 (内線1185)

国民健康保険高齢受給者証 および 老人医療受給者証をお持ちの方へ

8月から負担割合が変わる場合があります

現在、70歳以上の国保加入者および老人保健の対象となっている75歳以上の方（昭和7年9月30日以前生まれの方および65歳以上で一定の障害のある方を含む）には、所得に応じて1割または3割の医療費負担をしていただいています。毎年判定を行い判定の結果、割合が変更になる場合に、新しい高齢受給者証（平成20年4月から1割が2割になります。）および医療受給者証をお送りします。

【判定基準】 ☆住民税の課税所得が **145万円以上** の高齢者（70歳以上）

ただし、同じ世帯の70歳以上の方の平成18年中の収入の合計額が、以下の額に満たない場合には、申請されますと1割負担になります。（申請がない場合は、3割として判定します）

（基準収入額）

	年間収入
2人以上世帯	520万円
1人世帯	383万円

※公的年金等控除の見直しや老年者控除の廃止に伴い、平成18年8月から2年間、自己負担限度額が「現役並み所得者」ではなく「一般」を適用する経過措置があります。

収入額が基準額未満に該当されると思われる方には、「基準収入額適用申請書」をお送りします。①収入額のわかる書類（確定申告書の控え等）、②国民健康保険高齢受給者証または、老人医療受給者証、③印鑑、④送付された「基準収入額適用申請書」を持参のうえ、市役所1階健康推進課へ申請手続きにおいでください。

国民健康保険高齢受給者証は、毎年、新しい受給者証を発行しています。老人医療受給者証は、負担割合に変更がない場合は、新しい受給者証は発行しませんので、引き続き今までのものをお使いください。

◆住民税非課税世帯の方へ◆

世帯員全員が住民税非課税の場合、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けることができます。入院時等に医療機関に提示すると、一部負担金や入院時の食事代や生活療養費が減額されます。該当になるとと思われる方は申請をお願いします。

また、有効期限切れとなる減額認定証は、市役所へ返還してください。

◆70歳未満の国保加入者の方へ◆

入院したとき、「限度額適用認定証」を医療機関に提示すると窓口での支払いが限度額までとなります。限度額適用認定証がない方は、申請をお願いします。



手続きや制度の内容など、詳しくは 健康推進課（内線1186）までお問い合わせください。