

| 平成27年度下田市職員出前講座メニュー |                              |                                       |          |
|---------------------|------------------------------|---------------------------------------|----------|
| NO                  | 講座名                          | 講座の内容                                 | 担当課      |
| 1                   | 市の家計簿                        | 市の財政状況について                            | 企画財政課    |
| 2                   | 下田市の行財政改革                    | 今後予定している行革の内容、進捗状況について                |          |
| 3                   | よくわかる「情報公開制度」～より開かれた市政をめざして～ | 情報公開制度の現状、利用方法等について                   | 総務課      |
| 4                   | 暮らしの中の税                      | 各種市税の課税の仕組みや納税等について                   | 税務課      |
| 5                   | 南海トラフ大地震！家庭でできる防災対策          | 地震、津波等の災害に対する予備知識、防災対策について            | 地域防災課    |
| 6                   | 観光おもてなし講座                    | 観光案内の要点、心のおもてなし、市民の心得等について            | 観光交流課    |
| 7                   | 観光づくりについて                    | 市の観光の現状とその振興施策                        | 産業振興課    |
| 8                   | 新鮮！おいしい！下田産の食べ物について          | 地場の農林水産物を直接提供する、地産地消運動について            |          |
| 9                   | 景観を活かしたまちづくり                 | 下田市景観計画について                           | 建設課      |
| 10                  | 伊豆縦貫自動車道について                 | 伊豆縦貫自動車道事業の進捗状況について                   |          |
| 11                  | 高齢者の在宅福祉事業について               | 市の高齢者の状況や在宅福祉事業制度について※他の福祉事業制度も相談により可 | 福祉事務所    |
| 12                  | ご存知ですか？介護保険制度                | 介護保険制度の解説、介護保険の利用状況について               | 市民保健課    |
| 13                  | 国民健康保険の豆知識                   | 国民健康保険制度の概要                           |          |
| 14                  | 後期高齢者医療制度について                | 後期高齢者医療制度についての説明                      |          |
| 15                  | いきいき健康講座                     | 食生活の改善、健康管理、健康体操、生活習慣病予防等について         |          |
| 16                  | 65歳からの介護予防のための健康・体力づくり       | 65歳からの介護予防のための総合的な健康・体力づくりのための講義・運動実技 | 包括支援センター |
| 17                  | 認知症サポーター養成講座                 | 認知症の理解者であるサポーターの養成                    |          |
| 18                  | ゴミを減らしましょう！                  | ゴミの減量方法や収集・処理について                     | 環境対策課    |
| 19                  | 下田市の水道 水道のしくみ                | 水道のしくみ（水道水ができるまで、水道施設、水道料金）           | 上下水道課    |
| 20                  | 下水道の歴史と役割                    | 下水道事業の歴史と役割について                       |          |
| 21                  | こんなにあります市内の指定文化財             | 市内の指定文化財について                          | 生涯学習課    |
| 22                  | 選挙のしくみ                       | 公職選挙法に基づく各種選挙制度の概要                    | 選挙管理委員会  |
| 23                  | リクエスト講座                      | メニュー以外の講座についても相談に応じますので、ご連絡ください。      |          |

## 下田市職員出前講座



市民の皆さまが知りたい・学びたい内容を、市役所の職員が出向いてお話をする出前講座をぜひご利用ください。

**対象** 小学生以上で市内在住、在勤、または通学されている5名以上でお申し込みしてください。小中学校単位での申し込みも歓迎です。

**開催日時** 土日・祝日、12月28日から1月4日までを除いた日の9時から21時までの間で、1講座2時間まで（1時間を限度に延長も可）。

**開催場所** 市内の公の施設、地区集会所などの会場を講師の方で用意してください。希望する日の3か月前から2週間前までに申込

書を提出してください。  
**料金** 講師の派遣や資料は無料です（施設借上料や有償資料代などは受講者が負担してください）。

**実施できない場合**  
 ・政治、宗教、営利を目的とする集会などの場合  
 また、苦情やご要望をお聞きする場ではありませぬので、趣旨をご理解のうえお申し込みください。

**申込・問合せ先**  
 企画財政課企画調整係  
 ☎ 222212  
 FAX 233910

平成27年度～  
平成29年度の  
介護保険料が  
決まりました

第6期介護保険事業計画が策定されました。団塊の世代が後期高齢者となる平成37年を見据え、高齢者が自分らしい暮らしを続けられるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を目指します。

**●介護保険料について**  
 介護保険は、国・県・市の公費が50%、40歳以上の人が納める介護保険料が50%で運営されています。65歳以上の人（第1号被保険者）の保険料の額は、介護保険給付に係る費用の見込みと65歳以上の人数から算出されました。

また、低所得者の介護保険料の軽減強化に対応するため、所得段階の設定を国が示す標準9段階区分としました。

**問合せ先**  
 市民保健課介護保険係  
 （窓口④）☎ 22077

| 介護保険料の所得区分別基準額 |   |          |                   |
|----------------|---|----------|-------------------|
| 所得段階           | 対象者   | 保険料率     | 保険料年額             |
| 第1段階           | ・生活保護を受給している人<br>・世帯全員が住民税非課税で老齢福祉年金を受給している人<br>・世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円以下の人 | 基準額×0.45 | 26,460円（月額2,205円） |
| 第2段階           | ・世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の合計所得金額＋課税年金収入額が120万円以下の人  | 基準額×0.75 | 44,100円（月額3,675円） |
| 第3段階           | ・世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の合計所得金額＋課税年金収入額が120万円を超える人   | 基準額×0.75 | 44,100円（月額3,675円） |
| 第4段階           | ・世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人住民税非課税で本人の前年の合計所得金額＋課税年金収入が80万円以下の人                                   | 基準額×0.90 | 52,920円（月額4,410円） |
| 第5段階           | ・世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人住民税非課税で本人の前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円を超える人                                 | 基準額      | 58,800円（月額4,900円） |
| 第6段階           | ・本人が住民税課税で本人の前年の合計所得金額が120万円未満の人  | 基準額×1.20 | 70,560円（月額5,880円） |
| 第7段階           | ・本人が住民税課税で本人の前年の合計所得金額が190万円未満の人  | 基準額×1.30 | 76,440円（月額6,370円） |
| 第8段階           | ・本人が住民税課税で本人の前年の合計所得金額が290万円未満の人  | 基準額×1.50 | 88,200円（月額7,350円） |
| 第9段階           | ・本人が住民税課税で本人の前年の合計所得金額が290万円以上の人  | 基準額×1.70 | 99,960円（月額8,330円） |

※介護保険料の年額は、100円未満を切り捨てた額で賦課します。  
 ※平成27年4月の政令施行により、第1段階は基準額×0.50から基準額×0.45に軽減される金額となっています。  
 ※詳しくは、市ホームページ掲載の「下田市第7次高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画」をご覧ください。

**肝炎外来のお知らせ**  
 内科医 湊 志仁

最近C型肝炎の飲み薬による治療が遂に可能になりました。医療は長い間肝炎ウイルスと戦ってきましたが、ようやく真の治療の道が開けてきたと思われます。

感染が成立して慢性化する肝炎ウイルスは、B型肝炎ウイルスと、C型肝炎ウイルスがあります。双方ともに効果ある経口薬が開発され使用可能となっています。

B型肝炎ウイルスは、核酸アナログ製剤の経口薬でコントロールできるようになりましたし、インターフェロン注射薬なしでも、C型肝炎ウイルスが撲滅できるようになっています。（ただし現在でもC型肝炎の治療の主力はインターフェロン注射でそれに二つ

## メディカル通信



の経口薬を併用します。インターフェロンも以前のものよりずっと副作用が少なく使い易くなっています。

しかし肝炎ウイルスに罹患しても、その患者さんの病気の流れは複雑です。感染しても、ほとんど生体に影響のないキャリアーという状態もあり、この場合、積極的治療は不要です。肝炎ウイルスの感染があっても、現在肝臓にどの程度の障害があるのかないのかは、専門的診察と診断が必要で、それによって治療の戦略を立てる必要があります。幸い以前と違って、外来でもそのような診療と、場合によっては、（入院なしの）外来での通院治療も可能になっています。

現在、肝炎ウイルス保有者は我が国に100万から200万人はいるだろうと推定されていますが、正確な実態は不明ですが、そのご家族方で不安、心配されている人もおられると思います。当院肝炎外来を、気軽に訪れて相談してみてください。

**問合せ先**  
 下田メディカルセンター  
 ☎ 252525

## 快国航路 Vol.28



4月号に続き歯科保健についての話題です。現在の日本では脳卒中、がん、高血圧症、糖尿病、心臓病などの生活習慣病が大きな問題となっています。

生活習慣病の所以は、生活習慣の乱れがその発症に大きく関与しているからであり、生活習慣には、食習慣、喫煙運動、飲酒などがあります。予防として「健康は自分自身で作る、守っていくもの」であり、その健康の入口が「口（口腔）」です。

口は人間が生きていくために必要な栄養素を取り入れる最初の入口、大切な消化器官の第一関門です。食べ物は口腔↓食堂↓胃↓小腸↓大腸を経由して最後に排泄されます。よく噛めないと、栄養の摂取

がままならないどころか、次に移動する胃や腸に大きな負担を掛けます。「よく噛む」には歯が必要不可欠ですが、わが国では、その口の中がとてみじめな状態にあります。80歳以上になると自分の歯がたった6本程しか残っていないのが実情です。

ですから8020運動が叫ばれています。よく噛むことは体の健康のためだけではなく、老化やボケを食い止める効果があります。

不幸にして歯を失われた方は、良い入れ歯をよく手入れして「よく噛むこと」が必要です。「ボケ」とは年をとれば全ての人に訪れる記憶力や集中力の低下のことで、正常な老化による知的機能の低下です。「痴呆」は脳の病気によって起きるものです。

よく噛んで食べると、顔や頭の筋肉が活発に動き、脳血流の循環が良くなります。

その結果、脳の機能が活性化し、ボケ防止につながります。「よく噛むこと」が健康長寿の秘訣です。8020運動を推進しましょう。

下田市長 楠山俊介