



広報

vol.69

# うんせん

[特集]

むし歯にしない、させない

7 月号  
2011 July



◎特集

# むし歯にしない、させない

80歳まで20本の歯を残すよう、毎日の正しいブラッシングによる歯磨きや歯科医院での定期健診によって、自分と家族の歯の健康を守りましょう。

写真は、八幡保育園(上)と飛子保育園でのフッ素洗口の様子



## CONTENTS ~もくじ~

- 02 [特集]むし歯にしない、させない
- 08 うんぜんクリック(観光情報)
- 10 長寿医療制度からのお知らせ
- 11 国民健康保険に加入している皆さまへ
- 12 福祉医療制度について
- 13 美しいまちなみづくり
- 14 うんぜんニュース
- 16 島原半島ジオパークを楽しむために
- 17 がんばらば国体通信 ほか
- 18 はびねす通信
- 19 消費生活センターからのお知らせ
- 20 東日本大震災関係情報
- 22 雲仙市ジュニアスポーツ大会結果
- 23 市民講座UNZEN
- 24 まちの話題 My Town Topics
- 26 各種イベント情報
- 28 雲仙市の健康
- 30 集団健診日程 ほか
- 31 子育てホットステーション
- 32 皆さんからのご意見・プレゼント ほか
- 34 市からのお知らせ
- 36 情報コーナー
- 38 スクさんの日々・求礼郡便り
- 39 市長コラム・うんぜん健康レシピ ほか
- 40 うんぜんくらしのカレンダー

### 表紙のはなし



国見町で行われた、2歳児親子歯科健診でのひとコマ。歯科医の先生に、「いっっ」と歯を見せる子どもたち。中には、怖がって泣き出す子どもも。小さなお口から、ピカピカの白い歯がのぞいていました。

# 子どもも、大人も歯が大変!?

歯の定期健診も浸透してきているようですが、痛くならないと歯医者には行かないという人もまだまだ多いようです。

雲仙市では、どれくらいの人かむし歯にかかっているのでしょうか。

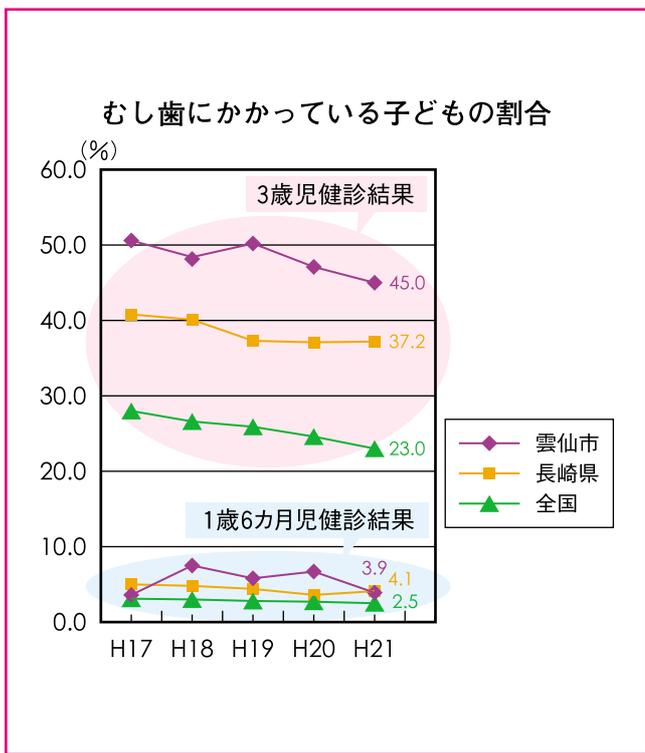
まずは、幼児期の子どものたちのむし歯の状況です。

1歳ごろでは、むし歯にかかっている人が、全体の約4% (約15人) ですが、3歳に

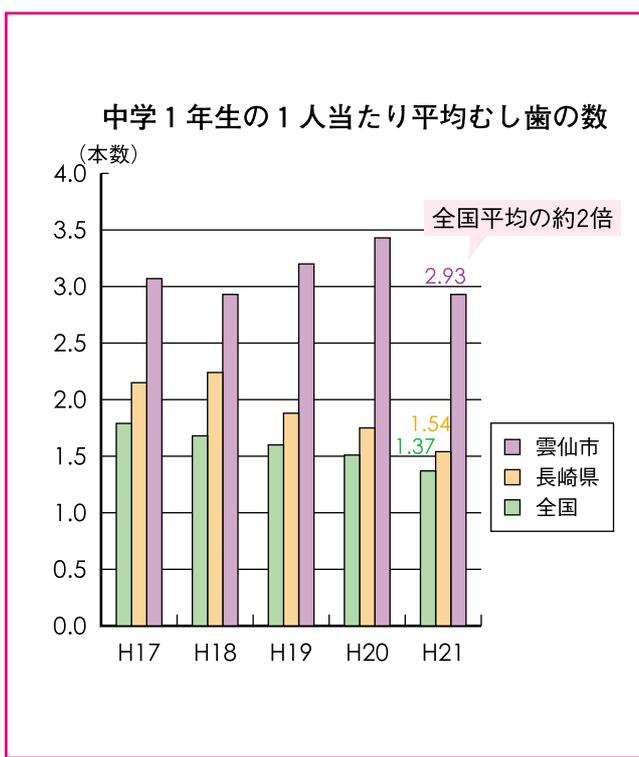
なると、全体の約45% (約170人)と急増しています。

平成21年度の1歳6カ月児健診では、約380人が受診し、むし歯の本数は、合計で39本でしたが、3歳児健診でのむし歯の合計本数は、728本と、約19倍に増えていました。

中学生になると、一人当たり平均約3本のむし歯を持っていることになり、その数は、県内トップクラスです。



では、大人になるとどうでしょうか。通常、成人になると、親知らずを含めて、32本の歯が生えます。2歳児親子歯科健診を受診した保護者の平均で見ると、約半分の歯がすでにむし歯になっていて、治療がされていない歯も3本と多いことがわかります。また、45%の人がすでに歯周病の兆候が現れており、うち10%弱の人は、歯周病が進行している状態でした。

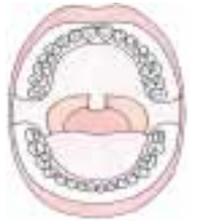


むし歯は、感染症です。はしやスプーンを共有するなどでして、親から子へとむし歯の菌が感染します。保護者自身がむし歯予防に努め、早期治療を行うことが、子どものむし歯を予防することにつながります。

医療機関の受診状況で見ると、受診件数では、「むし歯、歯周病、歯の疾患」が上位5位までに入り、また、医療費でも、高血圧性疾患、糖尿病と並ぶほどで、高額上位10位までには、必ず歯に関する疾患が含まれます。特に幼児期や学童期では、件数も医療費も常に1位または2位を占め、幼少期の取り組みむべき健康問題となっています。

成人では、「むし歯」よりも「歯肉炎および歯周病」が多くなってきました。歯周病により歯ぐきが下がると、歯を支えられなくなり、歯が抜け落ちることもあります。

# あなたのお口の状態はど〜れ？



あてはまる症状の○(丸)と同じ色のアドバイスを読み、参考にしてください。



①冷たいもの、温かいものを食べると、歯がしみる



②歯が痛む



③1日に1回も歯磨きをしないことがよくある



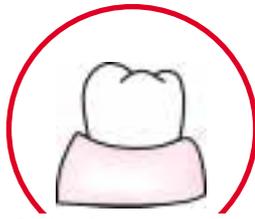
④食べた物が挟まりやすい



⑤口臭がする



⑥歯ぐきから、よく血が出る



⑦歯ぐきが下がり、歯が長くなった



⑧歯がグラグラする



⑨歯ぐきが腫れた



⑩何もあてはまらない!!

## ①②③④のどれかにあてはまるあなた

### 【アドバイス】

あなたは、むし歯になりやすい状態にあります。

歯磨きをしっかり行うのはもちろんのこと、規則正しい食生活やフッ化物の利用など、いろいろな面からのアプローチが必要です。

#### ★むし歯予防に効果的な磨き方★

歯の外側は、歯ブラシを歯に直角に当て、歯の内側は、歯ブラシを45度に当てて磨きます。

## ③④⑤のどれかにあてはまるあなた

### 【アドバイス】

「口臭」がある可能性が高いです。

口の中が不衛生な状態だと、特に口臭が発生しやすくなります。まずは、丁寧なお口のケアを心がけるようにしてください。むし歯などが、口臭の原因となることもあります。

## ④⑤⑥⑦⑧⑨のどれかにあてはまるあなた

### 【アドバイス】

あなたは、歯周病になる可能性があります。

このままの状態を続けると、最終的に歯を失うことになりかねません。また、口の中の問題だけではなく、心臓病や動脈硬化など、全身の病気にも大きく関係します。早期発見・早期治療が大切です。

#### ★歯周病予防に効果的な磨き方★

歯と歯ぐきの境目に向けて、45度の角度に当て、やさしく、小刻みに、歯ぐきをマッサージするように磨きます。



## ⑩のあなた

### 【アドバイス】

あなたの歯に問題はなさそうです。引き続き、毎日の丁寧なブラッシングはもちろん、フッ素入り歯磨き粉の使用などもおすすめします。健康的な生活を心がけてください。



歯ブラシのほかに、デンタルフロスや歯間ブラシを使って磨くと、よりきれいになります  
むし歯や歯周病の予防のために  
**定期健診を受けましょう!**

平成23年度 雲仙市歯科保健事業の流れ

ライフ ステージ	妊産婦期 ・胎児期	乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期
(年齢)		(0～6歳)	(7～18歳)	(19～39歳)	(40～64歳)	(65歳～)
目標		むし歯にしない、 させない	丈夫な歯を作ろう	歯みがきで エンジョイマイライフ	歯周病解消	自分の歯を 1本でも多く残そう
健診		1歳6カ月 児健診 3歳児 健診 2歳児親子 歯科健診			2歳児親子 歯科健診	歯周病予防検診(40・45・50・55・60・65・70歳) 〈雲仙市内協力歯科医院での個別検診〉
相談		赤ちゃん健康相談 (歯科相談) 乳幼児 フッ化物塗布事業			特定健診での歯科相談	
教室	パパママ ひろば	乳幼児フッ化物 普及啓発教室			各教室の中で歯科教育・指導	一般高齢者教室 特定高齢者教室



## 歯科保健における フッ素のむし歯予防効果について

島原南高歯科医師会  
愛野歯科口腔外科クリニック 池田秀吉 院長

フッ素を塗ることで、むし歯を予防できることをご存じな方も多いでしょう。フッ素は、むし歯菌が出す酸の量を減らしたり、歯が酸で溶けるのを防いでくれます。また、一度溶けた歯の表面を、再び硬くしてくれる作用もあります。

フッ素は、歯の表面のエナメル質ができる時期に使うと、エナメル質の形をより安定したものへ改善することで歯が強くなり、酸に対しても丈夫な歯を作ります。また、一度溶けかかった歯があっても、口の中(唾液など)に一定濃度(0.05～0.1ppm)以上のフッ素が存在すると、エナメル質表層にミネラル沈着が促進され、溶けかけているエナメル質を修復して、健全な歯に回復させてくれます。一方、磨き残しが多少あっても、歯垢(デンタルプラーク)にしみこんだフッ素は、細菌が出す酵素の働きを邪魔して、歯を溶かす酸ができにくいようにしてくれます。

大人から子どもまで、利用価値の高いフッ素ですが、特に、乳歯のむし歯予防においては、歯医者さんで行うフッ素歯面塗布法、自宅で行うフッ素配合歯磨き粉が推奨されます。フッ素歯面塗布法は、3カ月から6カ月に1回実施すると、歯を強くするのに効果的です。

乳幼児では、歯磨き後うがいができるようになるまでの期間は、薬局で購入できる少量使用ですむ泡状フッ素配合歯磨き粉や濃度100ppmのフッ素スプレーを組み合わせて使用すると、むし歯予防に非常に効果的です。また、歯磨き後うがいができるようになれば、乳幼児用のフッ素配合歯磨き粉を使用します。

永久歯のむし歯予防においては、フッ素洗口法、フッ素配合歯磨き粉がお勧めです。永久歯が生え始める時期から両者を併用すると、さらに効果的です。また、むし歯のできやすい子どもには、歯科医院でシーラント(虫歯予防剤)をしてもらうといいでしょう。

フッ素の使用は、用法・用量を守って施行すれば、安全で有効な方法です。フッ素についてわからないことがある、フッ素を試してみたいという方は、お近くの歯科医院へご相談してみたいはいかがでしょうか。

《参考文献》

- 『小児歯科学』  
赤坂守人ほか/医歯薬出版
- 『歯科衛生士のためのフッ化物応用のすべて』  
荒川浩久/クインテッセンス

## ～よく噛むことの効用～

厚生労働省では、ひと口30回以上噛んで食べることを目標とする「噛ミング30(カミングサンマル)」を提唱しています。これは、十分に歯・口を使う「食べ方」を通じて、国民の健康増進を図ろうというものです。近年私たちは、食べ物をよく噛まなくなっているといわれています。現代人が1回の食事で噛む回数(620回)は、弥生時代の6分の1以下といわれています。

よく噛むことでどのような効果があるのか紹介します。

1. 食べ物の消化を助けます
2. 脳に刺激を与え、頭の働きをよくします
3. 食べ物の味がよくわかります
4. あごの発達、歯並びをよくします
5. だ液がよくでることで、むし歯になりにくくなります
6. 肥満の予防になります(早食いは、肥満につながります)
7. がんの予防になります(だ液に、がんを予防する物質が含まれています)



以上のように、よく噛むことと全身の健康との関わりが注目されています。

### 〈食物噛みごたえ早見表〉

10	たくあん	さきいか			
9	にんじん	セロリ	れんこん	牛ステーキ	豚肉(ゆで)
8	油揚げ	キャベツ			
7	もち	酢だこ	蒸し鶏		
6	きゅうり	レタス	大根	パスタ(ゆで)	
5	しいたけ	かまぼこ	わかめ	ほうれん草(ゆで)	
4	うどん(ゆで)	りんご	チーズ		
3	ソーセージ	納豆	食パン	ゆで卵	
2	バナナ	白菜	なす	いちご	
1	豆腐	いも	すいか		

※噛みごたえ度:数値が大きいほど、噛みごたえが大きい

調理方法や切り方によっても、噛みごたえや固さは変化します。

(例) キャベツの場合



ゆでキャベツ(10g)

噛む回数 平均**44.4**回

千切りキャベツ(10g)

噛む回数 平均**96.6**回



《参考資料》

平成22年度

長崎県8020運動特別推進事業 事業報告書

### 〈よく噛むためのレシピ〉 れんこん焼きおにぎり ※6月5日に実施された「お口の健康まつり」で紹介されたレシピです。



レシピ提供:長崎県栄養士会 島原支部

#### ★材料(6人分)★

ごはん…300g  
れんこん…150g  
削りかつお節…3g  
しょうゆ…大さじ1

#### ☆作り方☆

- ① れんこんの皮をむき、荒みじん切りにする。
  - ② 削りかつお節と①を合わせ、しょうゆをまぶして、ごはんに加え、均一に混ぜる。
  - ③ ②のごはんを6等分(1人2個)し、丸くにぎる。
  - ④ フライパンで、両面が少し色づくまで焼いたら、できあがり。
- ※最後にフライパンで焼く代わりに、200℃のオーブンで10分ほど焼いてもおいしくいただけます。



# 歯っぴいスマイル写真募集

笑顔の大切さから、歯や口の健康に関心を持っていただくために、歯が写っている笑顔(歯っぴいスマイル)の写真を募集します。

問 健康づくり課(☎38-3111)



たくさんの笑顔  
お待ちしております♪

【応募作品】 歯が写っている笑顔の写真

【出品者】 市内在住の人(写っている人は、市外の人でもOK)

【受付期間】 7月15日(金)まで

【応募方法】 郵送または電子メール

\*注意事項\*

○一部の写真は、広報うんぜんや市のホームページに掲載しますので、写っている人の同意を必ず得た上で、応募してください。

○応募していただいた写真は、返却できません。

◎郵送の場合

写真(L判または2L判)に、出品者の氏名・住所・電話番号・写真のタイトル・コメント(写真の説明、撮影時の思いなど)を添えて、郵送してください。

《あて先》

〒859-1107 雲仙市吾妻町牛口名714番地

雲仙市役所 健康づくり課

「歯っぴいスマイル写真募集」あて



◎電子メールの場合(携帯電話でも可)

件名に「歯っぴいスマイル写真」、本文に出品者の氏名・住所・電話番号・写真のタイトル・コメント(写真の説明、撮影時の思いなど)を入力し、写真データ(1MB程度推奨、最大2MBまで)を添付して、送信してください。

《あて先》

雲仙市役所 健康づくり課

kenko@city.unzen.nagasaki.jp



2歳児親子歯科健診を受診した  
中村 亜美さんと  
琉生くん

## ボク、歯磨き大好きだよ!

国見農村環境改善センターで行われた2歳児親子歯科健診に参加した中村さん親子にお話を伺うと、「うちの子は、歯磨きが好きなんです。大人と一緒に、毎日、朝晩必ず歯磨きします。仕上げ磨きは、私か主人がやりますけど、お姉ちゃんと一緒に喜んで磨いていますよ。おかげで、2人ともむし歯ゼロです」とのこと。やはり、家族全員で取り組むことが大切なようです。

また、歯ブラシに興味を持ったことも、歯磨きが好きになるきっかけの一つということで、「最近、いろいろなキャラクターがついた歯ブラシがあるので、子どもたちも嬉しいみたいです。だから、毛先が開いてくると、早く新しい歯ブラシが欲しいと言うんですよ」と、歯磨きを楽しむコツを教えていただきました。

## 皆さん、上手に描けていましたよ

6月5日に島原市保健センターで開かれた、島原南高歯科医師会主催による「お口の健康まつり」の中で、歯科保健图画コンクールの表彰式が行われました。

雲仙市内からもたくさんの応募があり、次の皆さんが入賞されました。

【県南保健所長賞】

元村 光貴くん(あそか保育園)

【雲仙市長賞】

沖田 真奈ちゃん(あさひ保育園)

【島原地区市立幼稚園協会長賞】

松尾 零くん(小浜幼稚園)

【島原南高歯科衛生士会長賞】

金子 桃華ちゃん(市立土黒保育所)

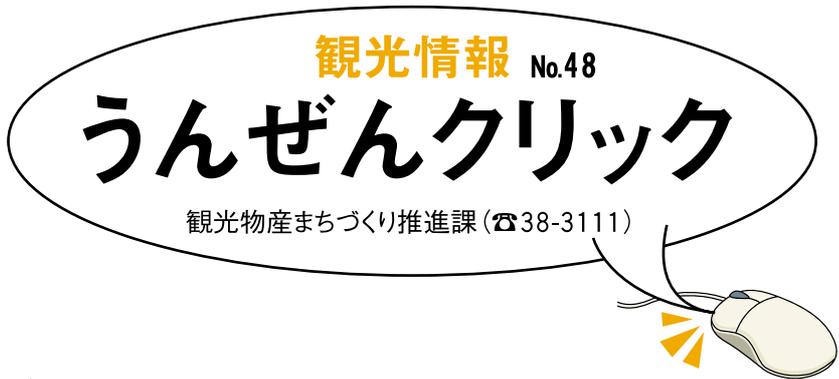
【優秀賞】

草野 優良ちゃん(雲仙保育園)

これからも、  
歯を大切に  
してください



左から、金子桃華ちゃん、沖田真奈ちゃん、松尾零くん、元村光貴くん



ご存知でしたか?このまちって意外とおもしろいんですよ。何気ない日常も、となりまちの人からすれば、異文化だったりするんです。地元の人しか通らない一本奥の通り(ウラどおり)を、ガイドと一緒に散策してみませんか?

<南串山編>

日時…7月9日(土)午前10時出発  
集合場所…南串山総合支所駐車場  
散策所要時間…1時間30分程度  
参加費…大人/500円、小人/300円  
(保険料含む)

<瑞穂編>

日時…7月25日(月)  
集合場所…みずほの森溪流公園駐車場  
散策所要時間…1時間30分程度  
参加費…大人/500円、小人/300円  
(保険料含む)

【問い合わせ・申し込み】

雲仙市観光ガイド協会 (☎・FAX0957-78-5506)

第3回雲仙まちなみファサードコンテスト投票受付中!

雲仙温泉のまちなみ景観と周辺の自然景観との調和を目的として行っているファサードコンテスト。3年目になる平成22年度には、10棟が完成し、その中から最も優れたデザインを投票により決定します。

最多得票となった建物に投票した人の中から、抽選で1人に特賞(ペア宿泊券)が贈られます。また、10棟の各建物に投票したすべての人の中から抽選で1人ずつに、それぞれの建物の所有者から景品が贈られます。

ぜひ、雲仙へお越しいただき、投票にご参加ください。

◆投票要領

投票用紙に、対象となる10棟の建物に備え付けてあるスタンプを押しながら、5棟以上をご覧ください、住所、氏名、連絡先等を記入して、「街の駅」または「遠江屋」<sup>とおとうみや</sup>に設置してある投票箱に投函してください。(投票者全員に粗品進呈)

◆投票期限 7月31日(日)まで

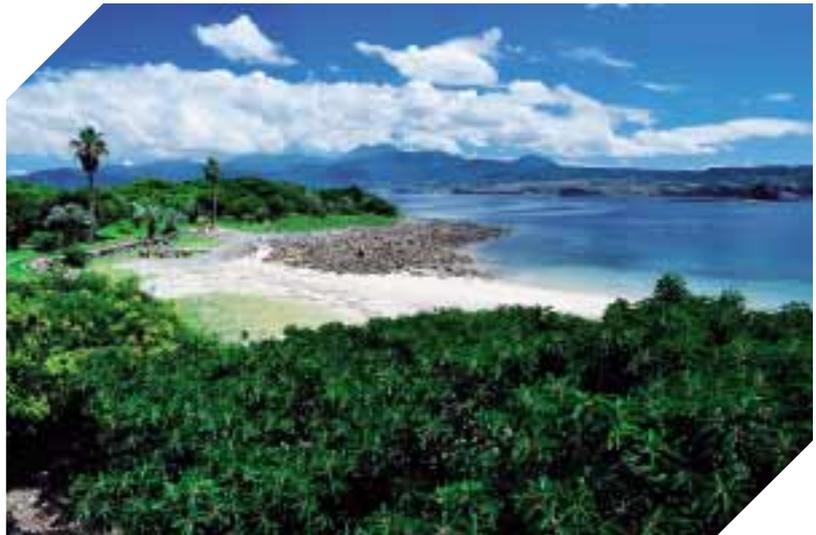
◆投票時間 午前9時から午後5時まで



今月のワンショット

〜国崎半島〜(南串山町)

海がきれいで、雲仙岳・長崎半島・天草が一望できます。



【写真提供】雲仙市観光協議会(平成22年8月6日撮影)

【市道小浜仁田峠循環線の全面通行止めのお知らせ】 市道小浜仁田峠循環線は、豪雨の影響で一部が崩落しているため、全面通行止め中です。現在、道路の復旧作業にあたっており、開通は8月上旬を予定しています。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いします。(問 監理課 ☎38-3111)



## 雲仙茶はいかが？



美味しい雲仙茶のいれ方講座を開催しました

5月31日、福岡市博多阪急百貨店「うまか研究所」において、美味しい雲仙茶のいれ方講座を開きました。当日は、日本茶インストラクターの長田篤史さん（瑞穂グリーンティールネッサンス）から雲仙茶の説明があり、参加者一同、色あざやかな雲仙茶を五感で楽しみました。

## 「雲仙温泉」夏の星座観察会

夏の平均気温21.7度。涼しい夏の雲仙温泉で、専門家による解説つきの、夏の星座の観察会を開きます。会場までは、温泉街からシャトルバスを運行します。

○期間：7月16日（土）～8月30日（火）（予定）

※8月13～15日除く、雨天、曇天時中止

○時間：午後9時30分～10時30分

【会場】池ノ原園地

【参加費】無料

※当日参加も可能

■問い合わせ

（社）雲仙観光協会

☎0957-73-3434



## 雲仙天草観光圏パスポート 好評発売中

雲仙天草観光圏（雲仙市・島原市・南島原市・天草市・上天草市・荅北町・宇城市三角町）では、島原半島と天草のレジャーやお



食事で、各種特典と割引サービスが受けられる、お得なクーポンつきパスポートを販売中です。クーポンは213種類を準備。また、観光圏内の8カ所に設置されたスタンプを、すべて集めて応募すると、抽選で「雲仙天草特産品詰め合わせ10万円相当の商品」を10人にプレゼントする、スタンプラリーも実施中です。パスポートは、下記の取扱店にて、1冊500円で販売しています。

### 【市内の販売店】

雲仙市観光協議会、（社）雲仙観光協会、小浜温泉観光協会、雲仙市観光ガイド協会

### 【スタンプラリー応募期間】

○第1期…9月15日（木）まで

○第2期…9月16日（金）～平成24年3月15日（木）

### ■問い合わせ

一般社団法人 島原半島観光連盟

☎0957-62-0656

## 雲仙市内同窓会サポート事業のご案内

雲仙市内で同窓会を開く団体に対し、1往復分の通信費（開催案内と出欠通知用の往復ハガキ代など）を、雲仙市観光協議会が負担します。なお、対象団体は、予算範囲内で先着順となります。

市内での同窓会に、ぜひご利用ください。

### 【問い合わせ】

雲仙市観光協議会事務局

☎・FAX0957-38-3839



☎383111

雲仙音楽祭実行委員会  
（観光物産まちづくり推進課）

申し込み・問い合わせ

参加料 無料

定員 20人（先着順）

場所 雲仙やまびこ会館

時間

午前10時30分～正午

日程

7月5日（火）

8月2日（火）

9月6日（火）

プを踏みませんか？

男性、女性、年齢は問いません。簡単なステップをマスターできます。

初心者大歓迎！基本のステップ

を踏みませんか？

男性、女性、年齢は問いません。簡単なステップをマスター

できます。

社交ダンス教室のご案内

## 被保険者証（保険証）の更新について

＝ 8月から被保険者証（保険証）が新しくなります＝

現在、ご使用いただいている保険証の有効期限は、平成23年7月31日までとなっています。新しい保険証を7月中旬に交付（郵送など）しますので、記載内容をご確認いただき大切にお使いください。なお、更新の際の手続きは、必要ありません。

＝保険証の裏面に臓器提供の意思表示ができるようになります＝

平成22年7月に施行された「臓器の移植に関する法律」の改正に伴い、移植医療に対する理解を深めていただくため、保険証の裏面に「臓器提供に関する意思表示欄」を設けています。

臓器提供に関する意思表示欄に意思を記入することは、あくまでも被保険者（本人）の任意であり、意思表示を義務付けるものではありません。

### 【注意】

保険料の納付が滞っている人には、有効期間が短い保険証や医療費が一旦全額自己負担となる資格証明書を交付する場合があります。納付については、お早めに市民窓口課（各総合支所市民生活課）の窓口へご相談ください。

長寿医療制度  
（後期高齢者医療制度）  
からのお知らせ



## 「限度額適用・標準負担額減額認定証」について

「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関などの窓口で提示していただくことで、入院時の窓口での支払い（保険適用分）が自己負担限度額までになります。また、食事代が減額されます。

### ■認定の対象となる人■

住民税非課税世帯に属している人（同一世帯の全員が住民税非課税の場合）

### ■すでに交付を受けている人■

認定証の有効期限は、平成23年7月31日までとなっています。引き続き対象となる人には、新しい認定証

を7月中旬に交付（郵送など）します。

（申請の必要はありません）

### ■入院中（予定）の人でまだ認定証をお持ちでない人■

市民窓口課または各総合支所の窓口で申請手続きを行ってください。

◎申請に必要なもの…保険証、印鑑

## 平成23年度における保険料の軽減措置について

所得が少ない人の保険料については、世帯の所得に応じて、次に掲げる割合のとおり保険料の軽減措置が継続されます。これらの軽減措置については、あらためて手続きをしていただく必要はありません。

### ○均等割額（42,400円）の軽減

同一世帯内の被保険者と世帯主の前年の合計所得額	軽減割合	軽減後の均等割額
33万円以下の場合	8.5割	6,300円
うち、被保険者全員が年金収入80万円以下（その他各種所得なし）の世帯	9割	4,200円
33万円＋（24万5千円×世帯主を除く被保険者数）以下の場合	5割	21,200円
33万円＋（35万円×被保険者数）以下の場合	2割	33,900円

### ○所得割額の軽減

賦課のもととなる所得額（前年中の総所得金額等から基礎控除額33万円を差し引いた額）	軽減割合
58万円以下の場合（年金収入で211万円まで）	5割

### ○被扶養者であった人の軽減

この制度加入直前に健康保険など（国民健康保険は除く）の被扶養者だった人は、保険料の所得割額の負担はなく、均等割額が9割軽減され、年間の保険料が4,200円となります。

【問い合わせ】市民窓口課（☎38-3111）、長崎県後期高齢者医療広域連合（☎095-816-3930）

# 国民健康保険に加入している皆さまへ

税務課 総務国保税班 ☎38-3111

## 国民健康保険税の税率、税額、課税限度額を変更

平成23年度の国民健康保険税について、税率などが決定しました。税率、税額とも改正となりましたが、資産割の税率は、据え置きとなりました。

平成22年度

	区分税率（額）		
	医療分	後期高齢者支援	介護分
所得割	7.9%	1.6%	1.4%
資産割	24.0%	6.0%	5.0%
均等割	25,200円	5,300円	7,800円
平等割	25,700円	7,000円	4,800円
課税限度額	500,000円	130,000円	100,000円

平成23年度

	区分税率（額）		
	医療分	後期高齢者支援	介護分
所得割	8.2%	1.7%	1.5%
資産割	24.0%	6.0%	5.0%
均等割	26,500円	5,600円	8,200円
平等割	27,000円	7,400円	5,000円
課税限度額	510,000円	140,000円	120,000円

国民健康保険税額（年税額）＝所得割額＋資産割額＋均等割額＋平等割額

※算出した年税額が課税限度額を超えた場合、課税限度額が国民健康保険税額となります

- 所得割額＝世帯の国保加入者の基準総所得額×各区分税率
- 資産割額＝世帯の国保加入者の固定資産税額×各区分税率
- 均等割額＝世帯の国保加入者数×各区分税額
- 平等割額＝（1世帯当たり）各区分税額（円）

○雲仙市の医療費負担は、年々増加傾向にあります。皆さまのご理解をお願いします。

## 国民健康保険税の減免制度について

災害や失業、そのほか特別な事情により、どうしても国民健康保険税を納付することが困難な場合、納税相談により、被保険者の状況に応じて保険税の分割納付や徴収猶予、減免を受けることができます。ただし、減免の対象となる国保税は、申請日現在において、納期が到来していないものに限ります。

減免の申請には、世帯全員の収入状況や預貯金額などの申告が必要となります。この申告をもとに収入調査などを行い、公平かつ適正な市税の減免の可否を行うため、市税減免審査委員会において審査を行い、減免の可否を決定します。

### 【減免の基準】

世帯全体の収入月額に世帯全員が保有する預貯金額などを加えた額から生活保護基準額を差し引いた額が、申請の対象となる国保税額以下である場合に、減免の対象となります。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{世帯の収入月額} \\ \text{(申請月前3カ月の平均収入額)} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{世帯員が保有する預貯金額等} \\ \text{(貯蓄型生命保険などを含む)} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \text{生活保護基準額} \\ \hline \end{array} \leq \begin{array}{|c|} \hline \text{申請の対象となる} \\ \text{国民健康保険税額} \\ \hline \end{array}$$

世帯全体での担税力(税金を負担する経済力)の有無を判断するための基準となります。

○申請については、税務課総務国保税班または各総合支所市民生活課にご相談ください。

## 国民健康保険被保険者証(保険証)の更新について

＝8月から被保険者証(保険証)が新しくなります＝

現在、ご使用いただいている保険証の有効期限は、平成23年7月31日までとなっています。新しい保険証を7月中に交付(郵送)しますので、記載内容をご確認いただき、8月から大切にお使いください。なお、更新の手続きは、必要ありません。

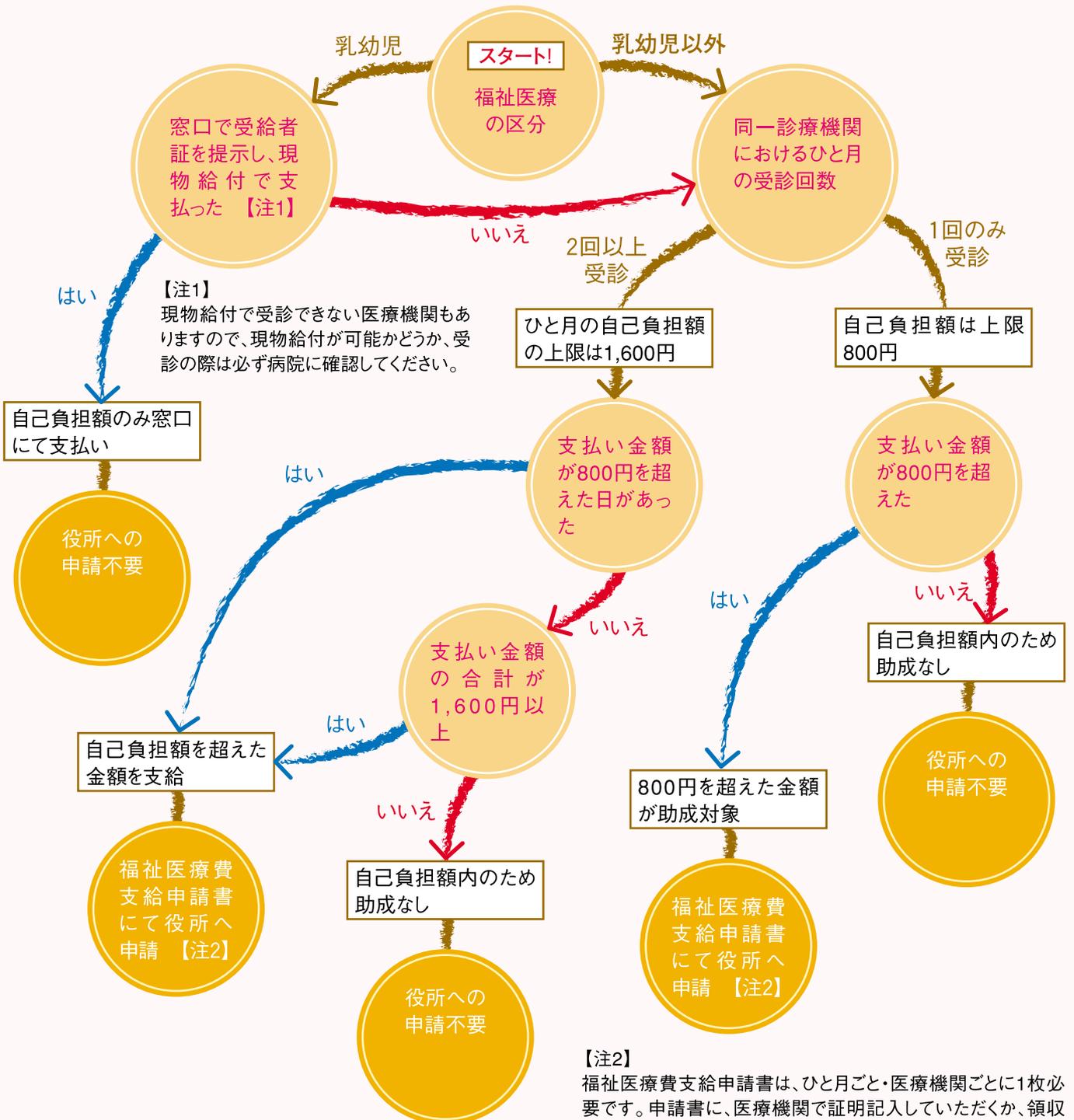
# 福祉医療制度について

問 子ども支援課・福祉課 (☎36-2500)

平成23年4月1日から乳幼児を対象に福祉医療の現物給付方式(※1)が始まりました。現物給付で受診しなかった乳幼児や乳幼児以外の対象者(母子・父子・寡婦・障害)の申請方法は、これまで同様償還払い方式(※2)となりますが、現物給付方式の導入に伴い、平成23年4月診療分からは、助成額の計算方法が変わりました。

下の図をたどって、福祉医療費の支給申請が必要かどうか、確認してみましょう！  
(調剤薬局での保険診療分は全額助成となります)

- ※1 『現物給付方式』とは、医療機関等の窓口での保険診療分の支払いが、一定の自己負担額までで済むようになることです。
- ※2 『償還払い方式』とは、医療機関等の窓口で保険診療に係る一部負担金を支払い、後日、市に申請することで助成を受けます。



【注2】福祉医療費支給申請書は、ひと月ごと・医療機関ごとに1枚必要です。申請書に、医療機関で証明記入していただくか、領収書を添付して申請してください。また、申請書を提出される前に、未記入箇所がないかご確認ください(電話番号、押印もれなど)。

# 美しいまちなみづくり 屋外広告物制度おくがいこうぶつせいど



許可を受けていない人などは、  
監理課までお問い合わせせ  
ださい。

## ●立ち入り調査のお願い

今年の7月から12月にか  
けて、市内全域において、店  
舗や事業所に設置されてい  
る屋外広告物を調査します。  
広告物の写真撮影や計測を  
行いますので、訪問や調査の  
際は、ご理解、ご協力をお願  
いします。

## ●屋外広告物を表示・設 置の際は次のような規制 があります

①許可地域(屋外広告物を  
掲出するためには、許可が  
必要な地域)

市内の都市計画区域内や  
国道251号線、389号  
線(②の禁止地域を除いた  
区域)など。

## ②禁止地域(屋外広告物の

掲出を、原則として禁止し  
ている地域)

風致地区や保安林、伝統  
的建造物群保存地区、国道  
57号線(市街の区間を除く)、  
251号線(愛野(諫早間)  
389号線(雲仙・天草国立  
公園の区域)、県道千々石線、  
愛野島原線など。

## ③禁止物件(屋外広告物の 掲出を禁止している物件)

都市計画区域内外を問  
わず、街路樹、道路標識な  
どの公共施設。  
また、電柱や街灯柱、架線  
柱、支電柱には、はり紙、は  
り札、広告旗、立看板は設  
置できません。

## ④適用除外広告物(①~③ の規制の適用が除外される 広告物)

国や公共団体が、公共的  
目的を持つて表示する広告  
物や公職選挙法による選挙  
運動のための広告は、規  
制の適用が除外されます。  
また、一定の基準値を超えな  
い広告物も適用除外に含ま  
れます。

## ⑤許可基準

店舗や事業所などの敷地  
において、屋外広告物を建  
物の壁面や屋上へ掲出する  
ときや、広告塔などで掲出  
するときは、それらの総面  
積が、許可地域では10㎡、禁  
止地域においては5㎡を超  
えれば、許可を受けなけれ  
ばなりません。

また、許可地域では、店舗  
や事業所などの敷地以外に  
屋外広告物を掲出すると  
きは、広告物の面積の多少  
にかかわらず、許可を受け  
なければなりません。禁止  
地域では、店舗や事業所な  
どの敷地以外での掲出は、  
原則禁止となっています。

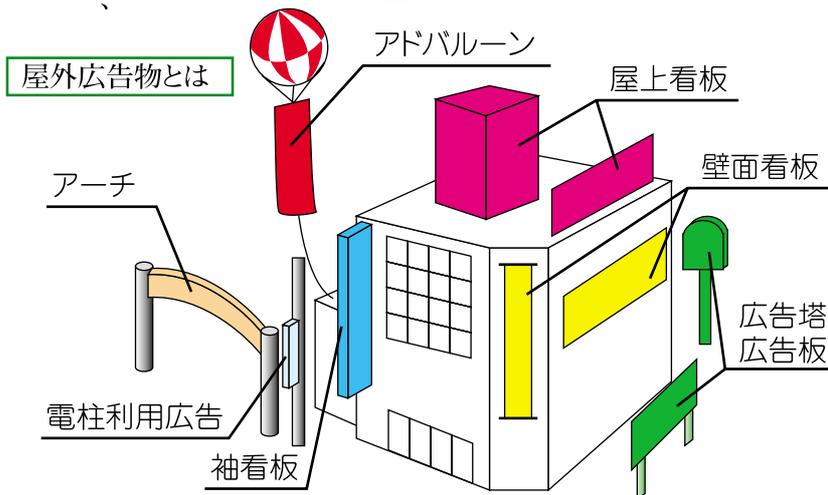
## ⑥手数料

許可が必要な屋外広告物  
は、面積や許可期間に応じて、  
手数料が必要となります。

## ●違反に対する措置

条例に違反して広告物を  
表示したときは、許可の取  
り消し、是正のための措置、  
除却などを命ずることがあ

ります。  
また、違反広告物が、はり  
紙や立看板などの簡易広告  
物であるときは、市が自ら除  
却する場合があります。



【詳細については、市ホームページ  
をご覧ください】  
お問い合わせください

## 問い合わせ

監理課 都市計画班  
☎ 38-3111

### 雲仙市交通安全母の会連絡協議会通常総会

## 交通安全は家庭から

市の交通安全母親活動の連携強化を目的に設立された雲仙市交通安全母の会連絡協議会の通常総会が、5月23日に愛野町公民館で開かれました。総会では、これまで以上に地域間の連携を強化し、交通安全活動をさらに充実することにより、交通事故のない雲仙市を目指していくことが確認されました。

総会で決定した役員は次のとおりです。(敬称略)

- 【会長】 力丸 美歌(愛野町)
- 【副会長】 柴田 千秋(国見町)
- 【副会長】 三宅 淳子(南串山町)
- 【監事】 島田芙美子(瑞穂町)
- 【監事】 尾崎 温美(千々石町)
- 【理事】 本多真由美(吾妻町)
- 【理事】 高山 和子(小浜町)



総会に集まった皆さん

5月8日、フルコンタクトオープントーナメント長崎県ジュニア空手道選手権大会が県立総合体育館で行われ、小学校1年生の部で松本峻我くん(神代小)が第3位、小学校3年生の部で原田十馬くん(大塚小)が準優勝という成績を収めました。おめでとうございます。



原田くん(左)と松本くん

第6回長崎県ジュニア空手道選手権大会  
練習の成果を發揮

意欲的な経営や技術改革、地域社会の発展へ貢献  
吉田さん夫妻 日本農業賞大賞に輝く

吾妻町の吉田良一さん、美恵子さん夫妻が、「日本農業賞大賞」を受賞しました。

この賞は、日本農業の確立を目指し、意欲的に経営や技術の改革と発展に取り組み、地域社会の発展に貢献している農業者と営農集団を表彰するものです。

吉田さんは、「JA島原雲仙匠の菊生産組合」の組合長として、組合員の技術向上と経営安定、販路拡大を図るとともに、担い手の育成に大きく貢献し、本県や九州のリーダーとして輸入に負けない菊の生産振興、雲仙市の農業振興に尽力しています。



5月25日に、市長へ報告に訪れた吉田さん夫妻

### 長崎県少年剣道練成大会で優勝

## 愛野少年剣道部 全国大会へ

4月24日に森山スポーツ交流館で行われた長崎県少年剣道練成大会で、愛野少年剣道部が中学生団体の部で優勝、小学生女子個人の部で同剣道部の山口小波さんが優勝しました。今後、愛野少年剣道部は、7月27日に東京で行われる全国大会へ、山口さんは、9月25日に兵庫で行われる全国大会へ出場します。



愛野少年剣道部の皆さん。(中学生団体の部に出場したのは後列左から7人、山口さんは前列左から2人目)



こころとからだのミニ講座

## お届けします 健康講座の出前

### 国見町でミニ講座開催

市では、成人を対象に健康講座を行っています。6月1日、国見町高齢者教室でこころとからだのミニ講座を開きました。

「お口の健康」と「食中毒とのつきあいかた～手は本当にきれいですか？～」について話し、その後の手洗い指導では、ブラックライトを使って洗い残しのチェックを行いました。



積極的に手洗いチェックを体験

### お気軽にご利用を！「こころとからだのミニ講座」

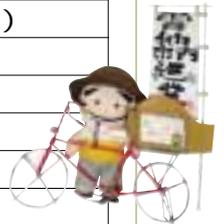
各種団体から数名のグループまで、内容に応じて保健師や栄養士、運動指導士などが出張して講座を開きます。随時、お申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】健康づくり課（☎38-3111）

形式	講座メニュー（所要時間）
1 講話	うまいお酒を飲み続けるために（30分）
2 講話	上手に小昼（30分）
3 講話	野菜の底力 ～体の中で頑張っています！～（30分）
4 講話	手ばかり栄養法のすすめ（30分）
5 講話	ごはんの力！～3食たべよる？～（30分）
6 講話	塩分を測ってみましょう（30分）
7 かるた	元気のヒケツはね ～高齢期の栄養～（30～60分）
8 紙芝居	高齢者の転倒予防（30分）
9 講話	健口体操～高齢期のお口の健康～（30分）
10 紙芝居	高齢者のうつ予防について（30分）

形式	講座メニュー（所要時間）
11 講話・実技	健康アップ 運動出前教室（60分）
12 講話	知って得する！お金と健康（30分）
13 講話	高血圧の話（30分）
14 講話	健診結果の見方教えます（30分）
15 講話	尿酸（痛風）の話（15分）
16 講話	血液サラサラの話（30分）
17 講話	糖尿病の話（30分）
18 講話	女性の健康（30分）
19 講話・実技	しっかり手洗い ～食中毒・感染症予防～（30～60分）
20 講話	誤嚥性肺炎の予防（30分）

メニュー以外にも希望があれば、ご相談ください。



ふるさと納税

## ご寄付 ありがとうございます

### 平成23年度の合計（5月末現在）

件数	1件
金額	3,000円

### ふるさと雲仙市の応援団を募集しています

「雲仙市を応援したい」「雲仙市のために何かしたい」という想いを、ふるさと納税（寄付金）という形でお寄せいただいています。このような想いを持たれた市外在住のご子息、ご令嬢、兄弟、姉妹、親族、友人、知人をご紹介ください。

### ふるさと納税をPR

5月22日に東京都で開かれた「関東島原半島会」で、担当者による「ふるさと納税」の説明を行いました。今後も、「ふるさと納税」制度を広めるため、町・県人会、同窓会などへご案内していきます。



関東島原半島会の皆さん

問い合わせ・申し込み

政策企画課 地域振興班（ふるさと応援寄付担当） ☎38-3111 FAX38-3514  
ホームページ <http://www.city.unzen.nagasaki.jp>



Under the patronage of  
UNESCO

United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



## 世界に羽ばたく島原半島ジオパーク

# 島原半島ジオパークを楽しむために 世界のジオパークが島原半島に集う③



ジーオくん

ジオパーク国際ユネスコ会議は、平成24年5月12日から15日までの4日間開催されます。会議の開催期間中、会議がどのような日程で進んで行くのか簡単に紹介しましょう。

### 国際会議の日程は？

第5回ジオパーク国際ユネスコ会議は、次の日程で行われます。会議は、朝から夜まで予定がびっしりです。でも、参加者全員がすべての会議に出席するわけではありません。期間中は、島原半島の各地を散策するたくさんの方々が参加者に出会うことでしょう。海外から来た人にも気軽に声をかけてみてください。

### 《日程》

#### ○5月12日(土)

【午前】  
開会式、基調講演

【午後】  
分科会、ポスター発表、フォーラム、ブース展示

#### ○5月13日(日)

【午前】  
基調講演、分科会、ポスター発表、フォーラム、ブース展示

#### 【午後】

分科会、ポスター発表、フォーラム、ブース展示

#### ○5月14日(月)

島原半島ジオサイト巡検

#### ○5月15日(火)

#### 【午前】

基調講演、分科会、フォーラム  
閉会式

#### 【午後】

基調講演、分科会について  
日程では、見慣れない言葉もあります。

### 基調講演、分科会ってなに？

「基調講演」は、ジオパークに関する全体的な問題を取り上げて、会議の方向を示す講義のことです。「分科会」は、基調講演で取り上げた内容を細かく分けて討論を行う会議です。「フォーラム」は、ジオパークに関することを、専門家や一般市民と意見交換をする会議です。「巡検」とは、島原半島内のジオサイトを視察する見学旅行のことです。

会議では、講演や討論以外にも、ジオパークに関する取り組みや研究を一枚の大きな紙にまとめた「ポ

スター発表」や、企業・団体などが広報宣伝を行う「ブース展示」など、さまざまな発表形式があります。

このほかにも、さまざまな行事やイベントが企画されます。

今後、会議や巡検の詳しい内容について掲載していきます。

### 「1年前プレイベントを開催！」

6月3日から5日に雲仙岳災害記念館で「第5回ジオパーク国際ユネスコ会議開催1年前プレイベント」を開催しました。プレイベントでは、「ポスター発表」「子どもジオ発表会」「留学生巡検」「キッチン火山講座」を行い、多くの人がご来場いただきました。

その中で、島原半島内の小学生、中学生、高校生、地域づくり団体や長崎県内の大学生などが、これまでの学習・研究成果を発表しました。この発表形式は、来年の国際会議の中でも行われます。各学校、団体で、二年間の成果を発表していただきたいと思えます。今後、いろいろな活動を通じて、国際会議を盛り上げていきたいと思えます。



ポスター発表の様子

子どもジオ発表会(雲仙小)



ポスター発表(千々石中)

### 問い合わせ

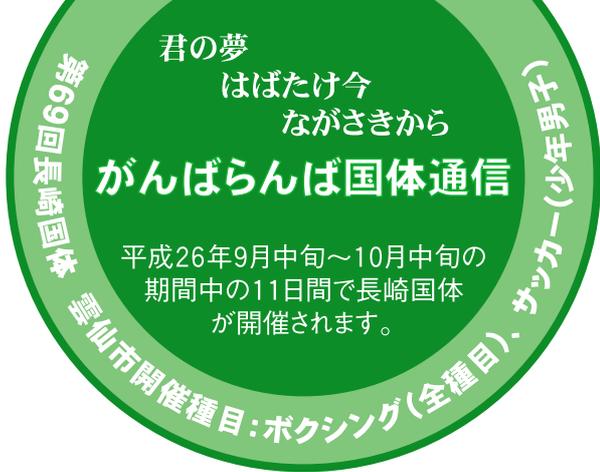
第5回ジオパーク

国際ユネスコ会議事務局

島原市平成町1番地1

☎0957-64-2012

FAX 0957-73-9033



～特集～  
昭和44年  
長崎国体の  
思い出

(第5回)

## 昭和44年 第24回長崎国体 サッカー競技で準優勝

昭和44年の第24回長崎国体のサッカー競技で長崎県教員男子チームにて、準優勝の成績を収められた千々石町在住の神谷睦夫さん。幼少よりスポーツマンでしたが、大学時代の先生から、これからはサッカーが有名になると勧められて始められました。30歳のときに長崎国体サッカー競技に出場し、勝利に貢献されました。



神谷 睦夫さん(千々石町・71歳)  
昭和44年長崎国体蹴球競技第2位の賞状と

- 雲仙市開催種目 ■  
サッカー(少年男子)、ボクシング(全種目)
- デモンストレーション行事 ■  
雲仙アヅマクロス

45年ぶりに、長崎県で国体が開催されます

問 国体準備室 (☎37-3113)



栄養士



問 健康づくり課(☎38-3111)



健康うんぜん21を推進します  
(毎月19日は、食育の日です)

### 健康まめ知識 その4 食中毒について

食中毒というと、レストランなどの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭での食事でも発生していますし、発生する危険性が潜んでいます。

厚生労働省に報告があった食中毒の件数だけみても、家庭の食事が原因の食中毒が全体の20%近くを占めています。

これからの季節は、食中毒の発生が多くなります。家庭での発生は症状が軽く、食中毒とは気づかれずに重症になってしまい、死亡する例もあります。菌を「つけない、増やさない、退治する」の3原則に基づいて、次のことに注意しましょう。

#### 家庭でできる予防

- 🍷 食中毒菌を『つけない』  
洗う、包む(ラップをかけるなど)、調理器具の使い分け
- 🍷 食中毒菌を『増やさない』  
早めに食べる、適切な温度管理\*
- 🍷 食中毒菌を『退治する』  
加熱、殺菌(洗剤を使って手を洗うなど)

※適切な温度管理  
作った料理を室温状態で長く放置しない。冷蔵庫に入れるのは7割程度にし、詰めすぎない。温めなおすときは、食材の中まで十分に加熱する。

食中毒は、「不衛生な調理、不適切な温度管理、不十分な加熱」で起こりやすくなります。また、食材が少しでも怪しいと思ったら、捨てることも大切です。食中毒の3原則をもとに家庭で予防しましょう。

男女が互いを認め合い、尊重し、協力しあうまち 雲仙市

# はびねす通信

Vol.40



## 男女共同参画計画進捗状況を公表します

雲仙市では、平成20年3月に策定した雲仙市男女共同参画計画をもとに、「男女が互いを認め合い、尊重し、協力し合うまち、雲仙市」を目指しています。

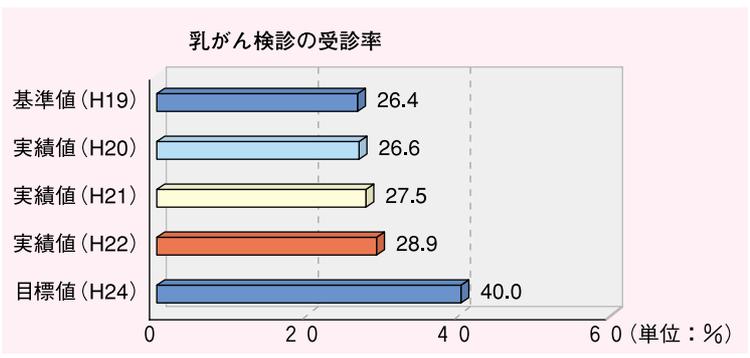
計画の中では、取り組みを進めるための「管理指標と目標」を設定しており、その進捗状況をお知らせします。

なお、計画の期間は、平成20年度から平成24年度までで、今回は、3年間の進捗状況結果となっています。

(詳しい結果は、雲仙市ホームページ、または、政策企画課窓口で閲覧できます)

### 【主な管理指標と目標】

○乳がん検診の受診率  
《健康づくり課》



平成24年度目標値 40.0%

平成19年度 26.4%

平成22年度 28.9%

問 雲仙市  
男女共同参画センター  
(政策企画課内)  
☎ 38-3111

## 男女共同参画講演会

雲仙市の男女共同参画実現に向け、その理念をお伝えするために講演会を開きます。また、「はびねす!メッセージ」表彰式も行います。

**日時** 8月6日(土)  
午後1時30分～

**場所** 吾妻町ふるさと会館

**内容**

- ① 幸せが広がる「はびねす!メッセージ」表彰式
  - ② 「笑いヨガ」で元気に!
  - ③ 講師 岩本千恵子先生(ながさき笑いヨガ倶楽部代表)
  - ④ 男女共同参画講演会
- 「地域で働く私たち」  
～男女共同参画社会の  
実現に向けて～
- 講師 林田スマ先生(大野城まどかびあ館長・元RKB毎日放送アナウンサー)
- 参加方法**  
どなたでも参加できます。  
8月2日(火)までにお申し込みください。

## 男女共同参画計画出前講座説明会 (雲仙市保育会園長会)

5月10日と16日の2回にわたり、雲仙市保育会園長会の皆さんを対象に、「男女共同参画出前講座」を行いました。

雲仙市男女共同参画計画では、学校・保育所などにおける男女共同参画の推進に取り組んでいます。

今回の出前講座では、雲仙市の男女共同参画計画や男女共同参画への理解と乳幼児期から子どもに接する保育士などを対象とした男女共同参画研修会の開催について説明しました。

◎男女共同参画出前講座は、希望する内容・講師などを伺いし、団体に合った講座を開催しております。各種総会や研修会の折に、ぜひ活用ください。詳しくは、男女共同参画センターまでお問い合わせください。



困ったときは…

早めに、ご相談を。

雲仙市消費生活センター  
からのお知らせ

ライフサポートホットライン

(消費生活センター直通電話) なやみゼロ

☎ 0957-38-7830



## ～緊急警戒情報～ 貴金属の買い取りサービスにご注意を!!

最近、消費者の自宅を訪  
問し、金やプラチナなどの貴  
金属を使ったアクセサリを  
買い取るサービスに関する  
相談が、全国の消費生活セ  
ンターに寄せられています。  
市内でも複数の業者が、回っ  
ていることが確認されていま  
す。



### 相談事例

自宅に貴金属買い取り業  
者が来て、「不要になった貴  
金属を買い取る」と言われた。  
売る気はなかったが、家にあっ  
た指輪を2つ見せてしまった。  
すると、「3千円で買い取る」  
と一方的に言われ、最初は断っ  
たが、執拗に迫られて怖くなっ  
てしまい、3千円を受け取り、  
指輪を渡してしまった。2つ  
の指輪とも10万円以上した  
高価なものであり、取り戻  
したい。

### ●アドバイス

① 買い取り業者に訪問され  
ても、買い取ってもらおうつも  
りがないなら、はっきりと断

りましょう。また、業者に貴  
金属などを見せるのはやめ  
ましょう。一度、業者に見せて  
しまうと、断るのがさらに難  
しくなります。

② 訪問した業者が、「退去す  
るように言っても居座る」「何  
でも良いから出せと強くせ  
まる」など、恐怖を感じたと  
きは警察を呼びましょう。

③ 一人で業者に対応するのは  
避けましょう。買い取りを依  
頼する場合は、家族や近所  
の人に同席してもらおうよう  
にしましょう。

④ 貴金属などの古物を買  
取るサービスを行う業者が、  
消費者宅で買い取りを行う  
ときは「古物商許可証」ま  
たは「古物行商従業者証」  
を携帯しなければなりません。  
契約前には、業者の住所  
や電話番号を確認し、古物  
商許可証などの提示を求め  
てください。これらの要求に  
対応できない業者とは契約  
しないようにしましょう。

⑤ 適正な買取価格が提示  
されるとは限りません。市  
内でも、ダイヤのネックレスが  
1000円で買い取られたケ  
ースが発生しています。

⑥ 東日本大震災以降、震災  
を口実に買い取りの勧誘を  
行い、「震災被害の役に立て  
ば」という消費者の親切心  
につけこむ悪質なケースが多  
発しています。「震災で不足  
している心臓ペースメーカー  
に使うための金属をさがし  
ている」、「震災で医療器具  
が大量に必要なになった。医  
療器具を作るための貴金属  
が足りないのです、不要な貴  
金属を売って欲しい」、「売  
り上げの一部を義援金とし  
て被災地に送る」というよ  
うな、業者の震災に便乗し  
た言葉をうのみにしないよ  
うにしましょう。

⑦ 買い取り条件などが明記  
された書面をもらいましょう。  
買い取り価格の計算根拠や、  
買い取り条件を確認した上  
で、それらのことを書面にし  
てもらい、控えを受け取りま  
しょう。

⑧ 古物商が1万円以上の買  
い受け時に、相手方の住所、  
氏名、職業、年齢を確認する  
ことは、古物営業法により  
義務付けられています。その  
ため、業者は保険証や運転  
免許証などの提示を求めま

す。突然、訪問してくる買  
取り業者に個人情報教え  
ることは大きなトラブルにも  
つながりかねません。冷静で  
慎重な対応を心がけましょ  
う。

⑨ 地域で情報を共有し、悪  
質な業者を寄せ付けない地  
域づくりを心がけましょう。

⑩ 被害にあつたり、疑問を感  
じたりしたら、速やかに消費  
生活センターや警察に相談  
しましょう。

## 暮らしとこころの無料相談会

借金などの問題により「眠れない」、「食欲がない」、「ギャンブルがやめられない」といった悩みをお持ちの人を対象に、弁護士や臨床心理士など、専門家による暮らしとこころの無料相談会が開かれます。ご希望の方は、電話にてご予約ください。

開催日	相談時間	会場
7月14日(木)	午後1時～4時	愛野町公民館

問 県南保健所 地域保健課 ☎0957-62-3289