

**後期高齢者医療の
人間ドック・脳ドック事業開始**

今年度から後期高齢者医療の人間ドック・脳ドック事業が始まります。対象・定員・申込方法など、左表のとおり

	人間ドック	脳ドック
対象	●後期高齢者医療の加入者 ●保険料に滞納がない方 脳ドックのみペースメーカーなどを使用していない方	
定員	50人	30人
申込方法	●申込場所：苫小牧保健センター(2階) ●申込期間：7月1日(水)～15日(水) 土・日曜日を除く) いずれも13時～16時 ●持ち物：後期高齢者保険証、印鑑	●申込場所：高齢者医療課(市役所1階) 勇弘・のぞみ出張所 ●申込期間：7月1日(水)～15日(水) 土・日曜日を除く) いずれも9時～17時 ●持ち物：後期高齢者保険証、印鑑
自己負担額 (検査日納入)	6,300円	10,000円
実施期間	7月下旬～22年3月末	7月下旬～22年2月末
受検医療機関	苫小牧保健センター	指定する医療機関

人間ドック・脳ドックの両方は申し込みできません。定員を超えた場合は抽選

**市民文化芸術振興
助成事業の追加募集**

苫小牧市市民文化芸術振興条例により、平成22年3月までに市内で文化芸術活動を行う市民・団体などの事業に助成金を交付します。

対象 市内に活動の本拠がある市民、団体など

対象事業 ■自主的な創作発表事業
音楽、演劇、美術など ■自主的な鑑賞提供事業 ■講演会、研究会など開催事業

ただし次の事業は対象外です

- 申請者の年間活動運営事業
- 営利、宗教、政治活動を目的とする事業
- 暴力団の利益になると認められる事業
- 特定の会員に限定した事業
- 個人的な出版に限られる事業
- 市または教育委員会からほかの補助金または会場使用料の免除を受ける事業
- 学校、事業所内団体の部活動、サークル活動
- けいこ、習いごとの発表会など

助成額 対象経費の50%以内(上限は50万円)
対象経費は収入金額を控除した額

申請書 文化振興課で配布、ホームページからもダウンロードできます
<http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/>

文化振興課(32)6752

**苫小牧市公営企業調査
審議会委員の募集**

市営バス事業や水道、下水道事業の運営管理などについて、市民の皆さんから意見を聴くため、委員を募集します

募集人員 若干名

応募資格 20歳以上の市民で任期中に開催される審議会に参加できる方

任期 8月から平成23年7月まで(2年間)

報酬 会議1回につき8千100円

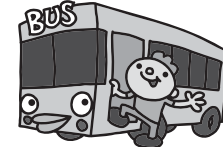
市営バスからのお知らせ

フェリー線夏季ダイヤ期間 7月25日(土)～8月31日(月)

左表の網掛け部分をフェリー船の入出港にあわせて増便します

フェリー線夏季時刻表

市営バスターミナル発	フェリーターミナル発
	7:25
8:30	8:50
11:11	11:30
13:50	14:10
16:10	16:30
16:59	17:18
17:44	18:15
20:00	20:20
22:05	22:30



申し込み・詳細 7月22日(水)までに、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、職業を記入(様式自由)し、「市営バス・水道・下水道事業について日ごろ思っていること」の作文(400字程度)を添えて、郵送必着(または持参、ファクス、Eメールで 〒053 8722 旭町4丁目5番6号)

政策推進課(32)6039 (34)7110 seisaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

市の審議会や委員経験のある方はその名称と期間も記入してください

臨時バス時刻表

樽前山神社例大祭臨時バス

期間 7月14日(火)～16日(木)

料金 大人220円 子ども110円

通勤・通学・通学フリー・熟年の各定期券、昼間トッピーカード(昼間回数券)は使用不可。無料乗車証、高齢者優待乗車証、高齢者フリーパスは使用可能。臨時便のため15日(水)はノーマイカー割引は適用になりません

日	駅北口発	樽前山神社発
14日	13:00～21:00	13:45～21:45
15日	10:00～21:00	10:45～21:45
16日	13:00～21:00	13:45～21:45

上記時間帯で30分間隔で運行

**護衛艦「うみぎり」の
一般公開と体験航海参加者募集**

一般公開 とき 8月8日(土)、9日(日) いずれも9時～11時(予定)

ところ 西港(予定) 直接会場へ

乗船の際、手荷物検査などを実施

体験航海参加者募集 とき 8月8日(土)、9日(日) いずれも14時～15時30分

ところ 西港(予定)

年齢制限 3歳未満は不可

以下は保護者の同伴が必要

申し込み 7月16日(木)(必着)までに、往復はがきの返信面に応募代表者の住所・氏名を、往信用裏面に乗艦希望者全員の氏名(1枚で5人まで応募可)・年齢・性別・乗艦希望日(「8日」、「9日」または「8日・9日のいずれでも可」)を記入し、〒060 0004 札幌市中央区北4条西15丁目1 自衛隊札幌地方協力本部募集課広報班「体験航海(苫小牧)係」

記載漏れまたは同一人物などによる複数枚の応募は無効。また、応募者多数の場合は抽選。なお、当日の天候などにより、内容の一部を変更または中止する場合があります

詳細 自衛隊札幌地方協力本部苫小牧出張所(32)3725 港まつり実行委員会事務局(ふれあい3・3内)(33)2233

歩こう！歩いてみんなで健康になろう！！

～冬期間ウォーキングモニター事業の検証結果から～

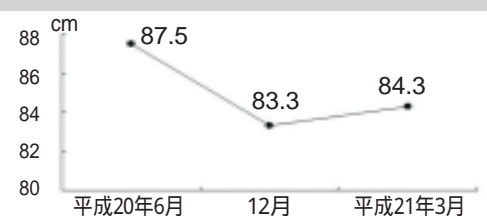
あゆみん

平成20年度に「歩こう！イキイキ健康大作戦」ウォーキングモニター事業(平成20年6月から12月までの6カ月間実施)を実施しました。その参加者47人のうち、31人の希望者が「冬期間ウォーキングモニター事業(平成20年12月から21年3月まで実施)」に継続参加し、ウォーキングを実践しました。冬期間のウォーキングモニター事業の検証結果についてお知らせします。

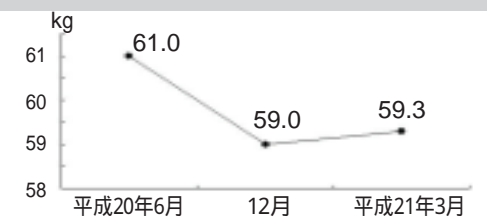
検証結果(検証人数：体格測定 28人、体力測定 14人)

モニター全体の変化を検証するため、各項目の数値は検証人数の平均値で比較しました。今回は夏モニター開始時の昨年6月、終了時の12月、冬モニター終了時の今年3月の結果比較でウォーキングの効果を検証しました。

腹囲平均値の変化



体重平均値の変化



体力測定値の変化



モニターの1日平均歩数

項目	冬期間	夏期間
1日平均歩数	7,744歩	8,714歩
うちウォーキング以外平均歩数	1,008歩	2,701歩
うちウォーキング平均歩数	6,736歩	6,013歩
ウォーキング平均時間	60分	55分

冬期間のウォーキング以外の平均歩数は約1,000歩であり、夏期間約3,000歩弱と比較するとほぼ3分の1でした。冬期間はウォーキング以外に自然に歩いている歩数が夏に比べると少ないということが分かります。1日平均歩数がやや減少したことによりリバウンドが少し見られましたが、ウォーキング平均歩数は増えており、意識的にウォーキングを実施したことで、体格、体力をほぼ維持することができたと考えられます。



冬期間はウォーキング以外の歩数が少なくなりますが、意識的に歩くことで健康維持ができます！

ウォーキングは継続することで肥満解消、体力向上効果を維持することができます。日常生活の中に「歩くこと」を取り入れ、健康づくりに努めましょう！！