

「ウェルストーク豊岡」で楽しく運動 からだと医療費に効果

総合健康ゾーン健康増進施設「ウェルストーク豊岡」は、市の健康づくりの拠点として、平成22年にオープンしました。

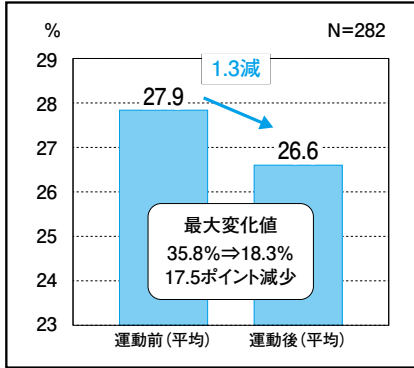
開設時からの継続利用者について、科学的に比較検証を行いました。その結果、体重、体脂肪率など、からだの健康度への効果と医療費への効果を示す結果が得られました。

運動を継続すれば、からだにも医療費にも良い効果が表れます。皆さんも楽しく健康づくりにチャレンジしてみてください。

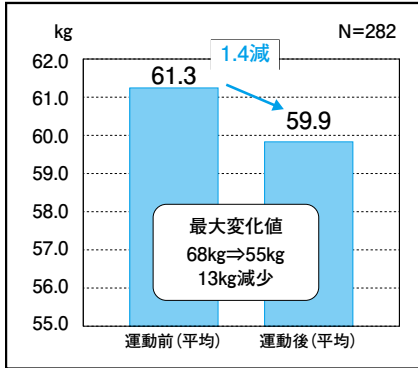


健康度が改善
施設オープン時(運動前)と

【体脂肪率の変化(全体)】

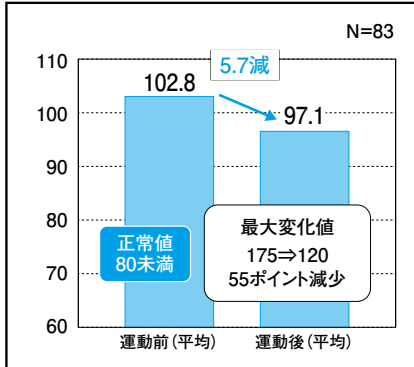


【体重の変化(全体)】

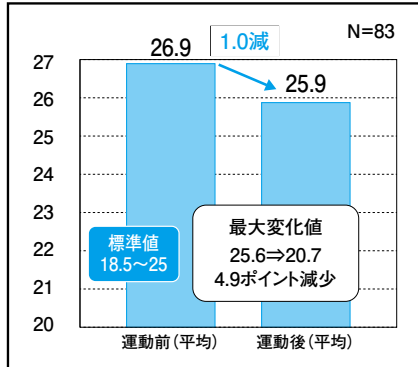


1年半後(運動後)のからだの変化を比較したところ、体重、BMI(体格指数)、体脂肪率などは、全体の約7割の方が改善しました。内臓脂肪指数、筋肉量は、約5割の方が改善

【内臓脂肪指数(BMI25以上)】



【BMIの変化(BMI25以上)】



筋肉量の変化はありませんでしたが、筋肉量を落とさずに体重や体脂肪率を改善できたことは、この施設での運動傾向を示しました。

傾向を示しました。

継続利用対象者全員(282人)の平均では、体重は1.4キログラム、体脂肪率も1.3ポイント減少しました。

これらの施設利用者として、年齢、性別、平成21年度医療費が同等の国保加入者で、施設を利用していない方(対象群)の平成23年度の一人当たりの医療費を比較しました。その結果、施設利用者が12万7779円少なく、統計的に有意に効果があった

医療費が減少
国保加入者のうち、平成22年(施設開設時)から2年間継続で会員である方(207人)について、運動開始前の平成21年度と運動開始後2年目の平成23年度の一人当たり年間医療費を調べました。

医療費が減少

また、BMI25以上の方(83人)の変化を見ると、BMIは平均で1.0ポイント改善し、内臓脂肪指数は平均で5.7ポイント改善するなど、生活習慣病へのリスクを下げた効果が表れています。

ことが認められました。

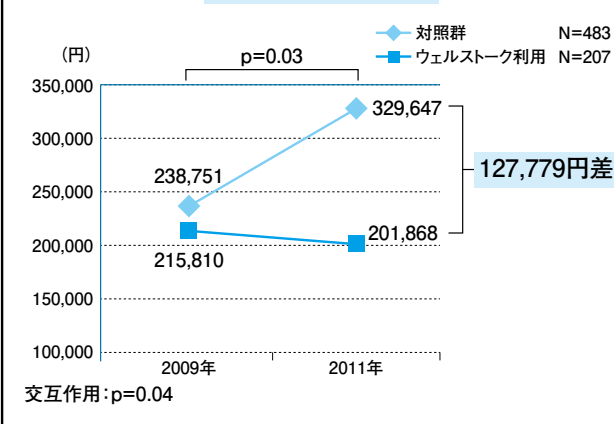
《参考》

p値：統計用語。実験等で群間差が偶然生じる可能性を示す尺度。一般的にはp値が0.05以下の水準にある場合は、統計的に有意な差と捉える

・交互作用：統計用語。群を分ける要因が2つ以上ある場合、各要因が組み合わせによって生じる影響

《問合せ》健康増進課健康まちづくり推進室
☎2411127

ウェルストーク豊岡の実績 医療費への効果



平成26年度市営住宅・県営住宅の入居者を募集しています(随時募集)

4月の定期募集に引き続き、入居申込みを随時受け付けています。申込みをした方を、待機者名簿の最後尾に受付順で登録し、順次案内します。

▽入居資格・添付書類

次の要件を全て満たす方

- ①現に同居し、または同居しようとする親族がある方(ただし、誕生日が昭和31年4月1日以前の方や障害者など、条件により単身入居可能)…入居希望者の世帯全員の住民票
 - ②入居者および同居者の合計収入が基準内である方…入居希望者全員の所得証明
 - ・一般世帯：収入月額158,000円以下
 - ・裁量階層：収入月額214,000円以下
- ※収入月額とは、(世帯全員の年間総所得金額－控除合計金額)÷12カ月
 ※裁量階層世帯とは、高齢者世帯、障害者世帯、

小学校就学前の子がいる世帯など
 ※一部の住宅では、裁量階層世帯を拡充しています(中学校卒業までの子がいる世帯や新婚世帯)。

- ③現に住宅に困窮していることが明らかな方
- ④市町村税を滞納していない方…納税証明(所定用紙を申込時に配布)
- ⑤入居者が暴力団員などでない方…誓約書(所定用紙を申込時に配布)
- ⑥連帯保証人を準備できる方

※県営住宅の場合、④の要件は不要で、裁量階層世帯の要件が緩和されています。また、申込時の書類添付も不要です。

▽申込場所 建築住宅課住宅管理係または各支所地域振興係

《申込み・問合せ》
 建築住宅課住宅管理係 ☎21-9018

市営住宅空家戸数

名称	空家戸数
上山2号	1戸
草飼テラス	1戸
森本	1戸
矢根	1戸

※すぐに入居手続き可能

不定期雇用の保育士・幼稚園教諭・放課後児童クラブ補助員の登録者を募集します

市立保育園・幼稚園・認定こども園で、クラス担任などが研修に参加したり、休暇を取得する場合に、担任に代わって保育をする方を募集しています。



また、放課後児童クラブでは、クラブ指導員と一緒に児童の生活を補助する方を募集しています。

- 雇用方法
 - ・勤務日は不定期で、雇用日数も確定できません。
 - ・応募者を、日々雇用臨時職員として名簿に登録します。勤務をお願いしたいときに、保育園・幼稚園・認定こども園・放課後児童クラブから事前に連絡します。
- 雇用条件等
 - ①保育園・幼稚園・認定こども園
 - ・日給7500円(基本となる勤務時間：午前8時30分～午後5時15分)
 - ・時間勤務の場合…時給967円
 - ②放課後児童クラブ
 - ・時給・保育士・教諭等資格有り890円、資格無し800円、大学生(夏休み)750円
 - ・勤務時間は、平日午後2時～6時30分、土曜日・夏休み午前8時～午後6時30分の間で5時間程度
 - ※①②とも社会保険などには加入しません
- 応募資格
 - ①保育士・幼稚園教諭の資格を有し、保育所・幼稚園などでの保育経験のある方
 - ②放課後児童クラブ補助員は、健康で体力があり子どもの好きな方(資格無しでも可)
- 募集期間 随時
- 提出書類
 - ①市販の履歴書(写真添付)に、必要事項を記入の上、提出してください。
 - ②保育士証・幼稚園教諭免許のある方は、その写しを添付してください。
- 提出先 こども育成課幼保支援係・こども育成係 ☎29-0053



もったいない川柳 応募作品紹介

(氏名またはペンネーム・敬称略)

◆一般の部

- 自販機の振る舞いやたら明るすぎ (長峯福太郎)
- ヘタのさき生け摘み食して愉しみて (れんげ)
- エコもせず想定外とは言わせない (長峯雄平)
- 戦中派普通の生活何不思議 (中村宗一)
- 嬉々として母は息子の名のジャージ (西井秀幸)
- もったいないありがたいが口ぐせに (母大福)
- 三段腹まとめて食べたもらい物 (西田洋明)
- 旨い水蛇口ひねれば溢れ出す (一滴)
- おしゃれ兼エコでしてるのTバック (ばたん休)
- ◆高校生以下の部
 - もったいない着れない服が手放せず (日高花子)
 - それだって難民の子にあげれるよ (匿名)
 - 再利用地球にやさしい活動だ (松木理紗)
 - 争いは世界で一番もったいない (仮)