

あなたは「健康」ですか



公園・街路で朝夕みかける風景です

経済面からだけでなく、健康についても、老後への備えが必要なので、国は壮年期からの健康づくりと成人病予防のため、「40歳からの健康」週間を10月に設け、また春日市でも九大健康科学センターの協力を得て、市民の健康度調査を58年度から引き続き実施するなど、市民の健康づくりに取り組んでいます。

健康とは何か。「西暦2000年までに全人類の健康を」目標とするWHO（世界保健機関）が、「単に疾病又は病弱の存在しない状態を表現するものでなく、広く肉体的精神的及び社会的に完全に良好な状態」と定義しているように、健康とは単に「病気でない状態」に満足するのではなく、さらに一歩進めて、「体を常にベスト・コンディションに保つ」ことのおうです。

あなたは健康ですか
— こう聞かれたとき、
ためらいなく「はい」
と答えられる人が何人

ハイハイ
と胸を張るには
日課に運動を

いるでしょうか。同じ質問を全国の20歳以上の人、3千人に問いかけた総理府広報室の調査によると、「自分は健康である」と答えた人は半数以下の46%にすぎません。また、昭和58年の「国民健康調査」（厚生省）によれば国民の8人に1人が何らかの病気にかかっています。

ところで、「健康」とは、いったいどんな状態をいうのでしょうか。「朝の目覚めがよい」「食欲がある」「通じが快適」——人それぞれに違うかもしれせん。

- 毎日の生活に取り入れたい
体力づくり10力条
- ① 3階までの上り下りにはエレベーターを使わない。
 - ② 前かがみ姿勢の外股歩きをやめ、腰を伸ばすようにきつさと歩く。
 - ③ 落ちているものを拾うときは、膝のバネを使って拾う。
 - ④ まめに動く。
 - ⑤ 靴下の脱ぎ履きは、片足立ちで。
 - ⑥ 笑いとかを忘れずに。
 - ⑦ 階段を上がるときは、手すりにつかまらな。
 - ⑧ 自然との接触の機会を多く持つ。
 - ⑨ イライラ、クヨクヨ、ドキドキは少なくする。
 - ⑩ 自分自身に適した健康法を用意する。

健康と文化の
公園都市
春日 日

11.15 59
No.312

— 本号の主な内容 —

- あなたは「健康」ですか ①
「運動」を日課に組み込もう
- 貸車売ります、国鉄が力こぶ ②
- 第10回春日市走ろう会 ③
- 「地区じまん」④ 西野永 ③
- 九大健康科学センターで
市民の健康度調査 ④
- 「病氣と健康」ガン死亡 ④



市報
かすが

発行・編集 春日市役所市長公室
春日市役所 ☎ (501) 1131

市の人口

73,806人 (10月1日現在)
男 36,876人
女 36,930人
前月比 + 57人
昨年10月 72,117人
本年増 + 1,689
世帯数 25,013
昨年10月比 + 562世帯

今月は納期です

国民健康保険税…………… 第6期
国民年金保険料…………… 11月分
市営住宅使用料…………… 11月分
保育所保護者負担金………… 11月分

あなたの「健康意識」は

あなたは、どういふ状態ならば健康だと考えられますか、と「健康づくりに関する意識調査」（健康・体力づくり事業財団）では、健康の状態を次の5つに分けて20歳以上の

- ①病気をしないこと
- ②日常生活が支障なく行われること
- ③健康診断で異常を認められないこと
- ④快食・快眠・快便の状態にあること
- ⑤気分そう快に毎日生活ができること

その結果を見ると、20代、30代では、⑤の「気分そう快に毎日の生活ができること」を挙げた人が約30%と一番多く、年代が上がるほど、①や②の「病気をしないこと」、「日常生活が支障なく行われること」といった、健康に対して消極的な答えが多い。

運動時間を決めて

マイコンが温度調節するエアコンデিশヨナー等々。おたしたちの生活空間は以前にも増して、宇宙船に近づき、自動車やエレベーターなどの

利用によって負担が軽減されたわたしたちの足腰は、無重力状態と同じ「ぬるま湯」に浸されています。わたしたちにも、宇宙飛行士を見習って日課に運動時間を組み入れなければならぬときがやってきた、といえるでしょう。

運動しないと生きていけない

生きていけない

運動不足一の原因だった例は宇宙飛行士。狭い宇宙船内の無重力状態では足腰の筋肉に血が流れにくくなるので、これを防ぐため毎日2〜3時間は車輪のない自転車やランニングロードで運動を続けます。

栄養・休養も適当に
健康づくりの3本柱は「運動」「栄養」「休養」といわれて

公給領収証 受取り

12月は料理飲食等消費税の公給領収証の発行と受領の強調月間です。

料理店・バーでは10%の料理飲食等消費税が課税され、またスナック、レストランで

います。全国に住む100歳以上の全員を対象とした「長寿者保健栄養調査」の結果から長寿者が一番長く従事した仕事は身体を使って運動をする農林業の52・3%で、次いで商売などの自営業13・6%、無職12・1%となり、会社・役所などの勤労者は5%にすぎません。また、長寿者が「中年以降の生活の中で心掛けていたこと」は、①物事にこだわらないようにしていた②規則正しい生活をするよう努めた③睡眠・休養をとるようにした④食事には栄養が偏らないように、3回の食事を規則正しくとる、暴飲暴食をしない、食物の好ききらいをしない、塩分をできるだけとらず、野菜・魚・肉をバランスよく食べてきた—ということでした。

年金相談所を開設

なんでもご相談を

11月は「国民年金制度推進月間」今年も、次のとおり年金相談所を開設します。年金に対する不安や疑問はありませんか、気軽においで下さい。

- ▼11月29日(木) 市役所年金係
- ▼11月30日(金) 同東支所

両2日とも午前10時〜午後3時 相談員は南福岡社会保険事務所職員ほか。

わが国の年金制度のしくみは、やさしいようですが、いろいろの特例などがあって、かなり複雑です。このため、間違えて理解されている方も多いのではないのでしょうか。おもいがけない事故や、年金を受け取る年齢になったとき、思い違いのため年金を受けられないことがないように、不明な点、疑問の点がありましたら、この機会においで下さい。

(国民年金課)

国鉄貨車の売り出し

子供部屋、倉庫にいかが
国鉄は不用になった貨車の売り出しに力を入れています。写真のようなワム車は容積

38㎡、長さ7・0m、幅2・7m、高さ3・1m、重量約5トンで1両13万円。事務室、倉庫、更衣室、子供部屋、食堂に利用されています。

各車種とも積卸し及び運送費は別料金で、輸送は運送業者を国鉄が紹介し、また希望者には塗装も引受けるそうです。建築基準法では建築物になるので、市に建築確認申請等の手続きが必要になります。

申込み・問合せは〒80北九州市門司区清滝2丁目、国鉄九州地方資材部需給課



☎ 093 (21) 4331へ。

第8回

春日市各派合同謡曲大会

【主催】春日市謡曲連盟
【日時】11月25日(日)
9時半～16時

【場所】市文化会館小ホール
【種目】素謡、独吟、連吟、仕舞

【入場料】無料、飛入り歓迎
【連絡】紅葉ヶ丘第4組
☎(574)1767 北島一枝

福岡中国映画祭・84

◇とき 11月12日(月)～15日(木)

春日市恒例の第10回走ろう大会を左記のとおり開催します。市民多数の参加を期待しています。

○開会式 12月9日(日)10時
競技開始 10時30分

12月9日春日市走ろう大会

○場所 スポーツセンター遊歩道

○競技種目 【個人】800m、小学生低学年男女・千500m、小学生高学年男女、中学生女

名編成

※ 一般の部はクラブ・事業所など、どんなチームでも出場できますので奮って参加してください。

◇会場 福岡市博多駅前2

大博多ビル12階ホール

◇開幕式 12月18日18時30分

行ったのち映画「上海にかかる橋」を上映。13日～15日まで毎日2本ずつ映画を上映。料金1千300円。前売券1千円。

16ミリ映写機操作技術講習会

▽対象 昭和53年1月11日以前認可証を取得した人および前記以前認可証を取得し更新手続きをしている人。

▽日時 11月18日12時30分

▽会場 市文化会館視聴覚室

▽参加費 500円

▽申込み 11月17日(土)午前中

社会教育課へ。猟銃等講習会の開催

猟銃、空気銃の所持許可を更新される人は、この講習を受けて下さい。

○講習日 12月7日13時30分

○場所 筑紫野警察署会議室

○受講手続き 写真1枚を添えて12月1日までに。手数料1500円と印鑑が要ります。

○問い合わせ先 筑紫野警察署 保安係 ☎(593) 3131

○申し込み 所定の申込書に必要事項を記入し、12月4日(木)までにスポーツセンター内、社会体育課へ。申込用紙は市役所市民課・中央公民館・東支所・児童センター・文化会館・スポーツセンター窓口にあります。

○申し込み 所定の申込書に必要事項を記入し、12月4日(木)までにスポーツセンター内、社会体育課へ。申込用紙は市役所市民課・中央公民館・東支所・児童センター・文化会館・スポーツセンター窓口にあります。

詳しいことは教育委員会社会体育課 ☎(571) 3234へ。

差別のない社会を

第36回「人権週間」開く

福岡法務局及び福岡県人権擁護委員連合会は、世界人権

地まて

西弥永

ます。これらの町内活動を通じて明るいふれあいの連帯も生まれ、収益金は青少年育成の助成や町内活動費として活用しております。

花と緑の

夏には街路の緑が目にしみまします。児童公園の緑化もすすみ、来春は桜とツツジが楽しみです。昨年環境衛生モデル地区に指定され、毎月町内ぐるみで街路、側溝、公園等の清掃を行い、さらにゴミの減量、資源の再利用を図り、隔月毎に廃品回収を実施し、清潔な町づくりに取り組んでおり



区長 今里治幸

宣言控 36周年を迎え、12月10日の人権デーを最終日とする1週間を、「第36回人権週間」とし、広く国民に呼びかけ人権意識の高揚を図ります。春日市でも週間の12月5日(水)午前8時から龜谷市長や春日市人権擁護委員らが、西鉄春日原駅前でチラシ等を配付して、差別のない社会にと呼びかけ、12月11日(土)午前10時から市文化会館で人権相談所を特設し、人権擁護等の諸相談を受けます。

自分の健康度を調べてみませんか

あなたの現在の健康度を科学的・総合的に調べます。人間ドックではできない検査がありますので、この機会にあなたの健康を確認してみませんか。

▽実施予定日 60年1月以降
▽場所 九州大学健康科学セ

▽対象者 30代から60代までの年代別に男女各15名
ただし、通院治療中の方はご遠慮ください。

▽調査内容 血液の多項目検査、心電図検査、最大酸素摂取量測定、栄養調査、心理テスト等。
(ガン検診は除く)

▽所要時間 約4時間
▽負担金 4千円

▽申し込み方法

往復はがきに①住所②氏名③年齢④性別⑤職業⑥電話番号を記入し、「健康調査希望」と書いてください。
▽あて先
春日市大字下白水町の1
春日市役所衛生課
▽締め切り
12月10日までに必着の事。
※ なお、応募者多数の場合は抽選になります。

年末資金・進学資金は

国民金融公庫で

ただいま国民金融公庫では年末資金及び進学資金の相談に応じています。

【年末資金】

- 融資額 2100万円
- 融資期間 運転資金5年以内・設備資金7年以内
- 利率 7.9%
- 【進学資金】
- 融資額 進学者1人当たり50万円以内
- 融資期間 進学する学校の修業年限以内で最長4年以内

年末調整と簡易保険

簡易保険や郵便年金に加入し、保険料や掛金を支払っている人は、その年(1月から12月まで)に支払った保険料等のうち一定の額が、生命保険料控除として所得金額から控除されますので、その額に応じて所得税や住民税が安くなります。

ガンをシリーズで紹介してきましたが、春日市では、どのくらいの方が、ガンで亡くなられているのでしょうか。
57年の総死亡数28名のうち、なんと62名の方(全体の2%)がガンで亡くなられました。同年の交通事故による死者が9名でしたから、約7倍にもなります。現在、ガンで入院している人や、まだ発見されていない人の数を加えると、かなりの数になると思われます。

ガンによる死亡数62名

病氣と健康 ⑥

交通事故防止のためには、ルールを守り、車の点検をすることが義務づけられています。ガンも同じことが言えます。毎日の養生と年一回の検診で、早期発見を心がけましょう。今年度、市の胃ガン検診には90名の方が受診され、12名の方が精密検査を受けることになりました。

さあ、あなたの健康を守るのは、あなた自身です。まだ検診が済んでいない人は、医療機関で受けましょう。
(衛生課)

11月の水道修理当番店

- 筑紫商会(50) 6155
- ・夜間(58) 0386
- 漏水修理等については、右の業者か春日那珂川水道企業団(57) 7001へ。

献血にご協力を

次の日程で献血を行いますので、皆さんのご協力をお願いします。

▽会場 春日東小学校体育館
▽日時 12月3日(月)
・午前9時半～11時半
・午後1時～3時

「ぬれ手でプラグ」はやめましょう



手や足元が濡れていると、たとえ100ボルトでも電気に触れると感電死するおそれがあります。

手をよくふいてからスイッチやプラグを扱うような習慣を身につけておきましょう。
(九州電気保安協会)

昭和58年度 決算の状況

昭和58年度決算の状況は次のようになっています。市民のみなさんに市の財政状況をよく知っていただくため市報に掲載いたしました。

一 般 会 計

昭和59年3月31日現在 人口 72,376人

昭和58年度一般会計決算額は、歳入11,572,587千円、歳出11,417,391千円で歳入歳出差引額(形式収支)は、155,196千円です。そのうち、繰越明許費繰越額等によりやむを得ず翌年度へ繰越すことになった事業財源は2,440千円で、これにより実質収支(黒字額)152,756千円、単年度収支41,224千円、実質単年度収支120,224千円となりました。

歳 入



歳入のうち一般財源の根幹をなす市税は、前年度の増加率を上回りましたが地方交付税の増加率は僅かながら下回りました。

また、国・県支出金、寄附金、繰入金、諸収入等の特定財源(広義)は前年度の増加率を下回る伸びとなりましたが、市債は逆に前年度より大幅な伸びとなりました。

歳 出



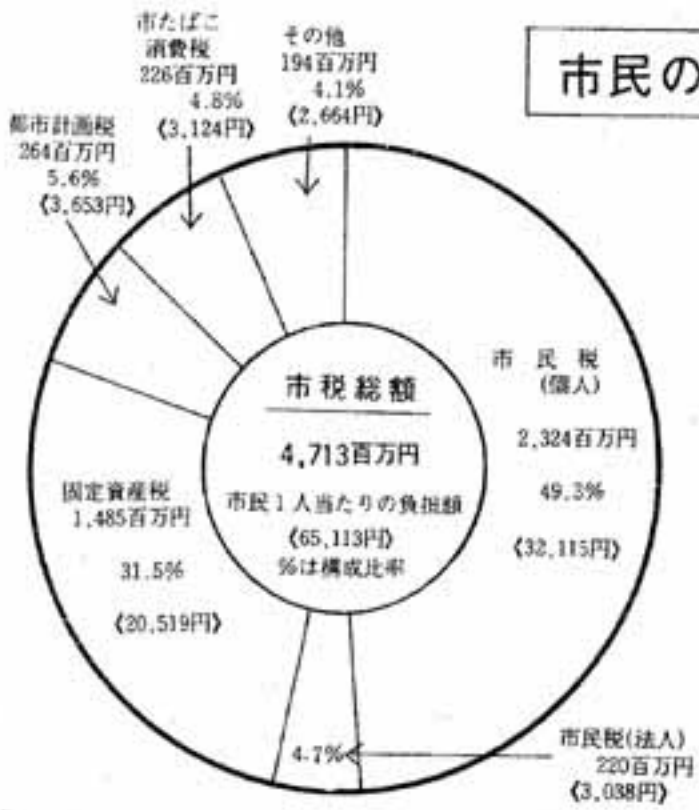
義務的経費の増加率は、前年度の増加率を下回りました。この増加率が下回ったのは主に扶助費で、昭和58年2月に新設された老人保健医療事業特別会計との関係です。

この特別会計の老人医療費まで含めると、一般財源ベースで16.5%の増となりました。

投資的経費の増加率は、前年度の増加率を大幅に上回りました。この大きな要因は春日南中学校用地取得を始め公園用地等を取得したためです。

その他の経費の増加率は、前年度の増加率を下回りました。この大きな要因は積立金の減によるものです。

市民の負担状況

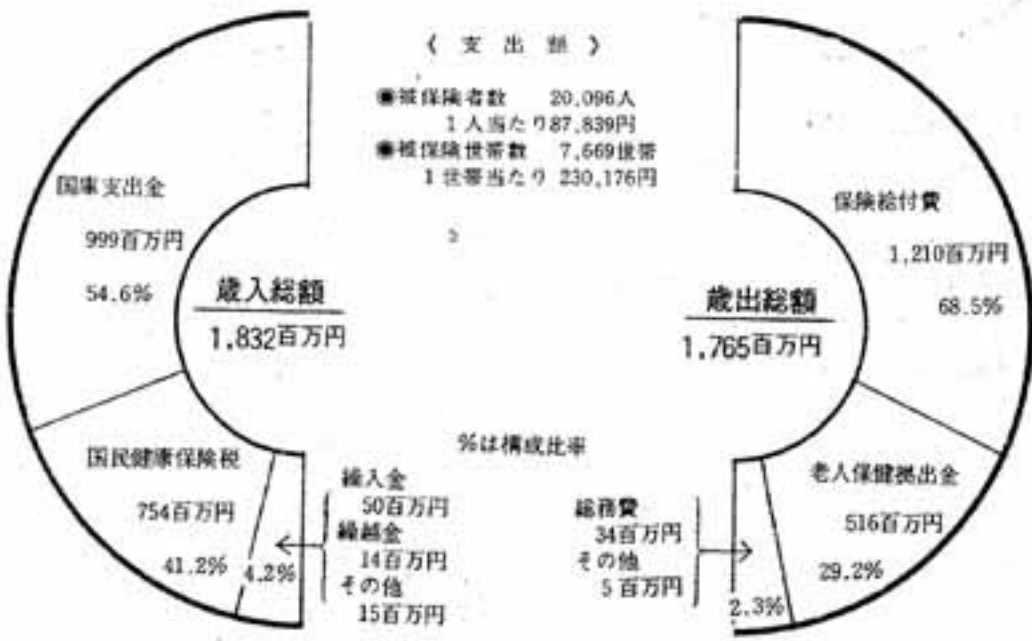


昭和58年度の市税の決算額は 4,712,606 千円で前年度と比較して12.1%の伸びとなっています。
 その主なものは市民税 (個人) (対前年度伸率12.6%) 固定資産税 (対前年度伸率13.7%) 都市計画税 (対前年度伸率12.4%) です。

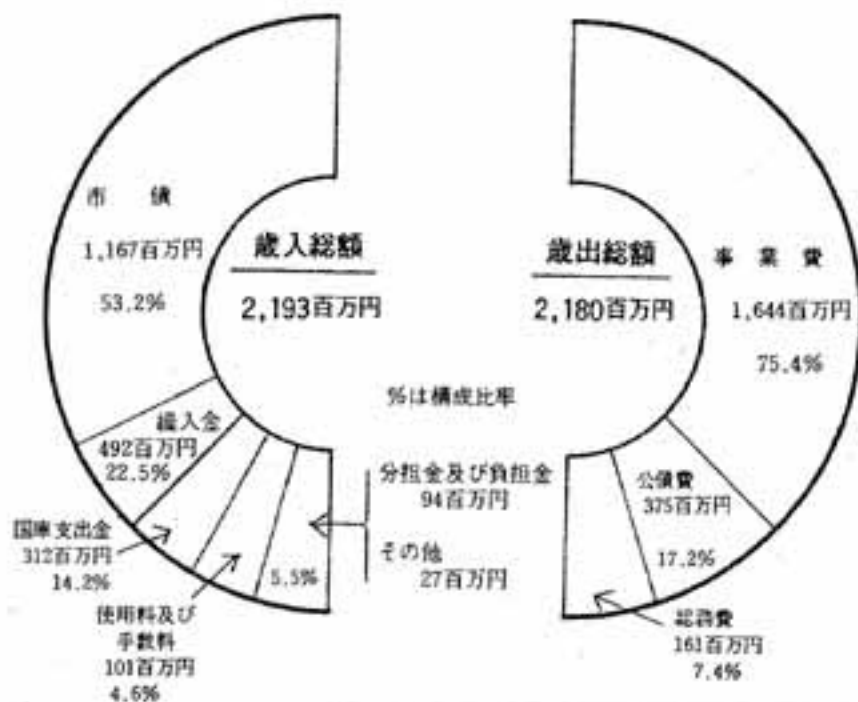
国民健康保険事業特別会計

昭和58年度国民健康保険事業特別会計の決算は、歳入 1,831,679千円、歳出 1,765,219千円で歳入歳出差引額66,460千円の形式黒字となりました。

しかし、実際の単年度収支は、58年度の国庫支出金精算額 (還付)923千円、57年度国庫支出金精算額 (58年度追加交付)1,163千円、前年度繰越金14,285千円、一般会計繰入金50,000千円、及び老人保健医療費拠出金精算額42,849千円 (60年度追加支出、精算見込額) の合計 109,220千円を差し引くと 42,760千円の赤字である。



下水道事業特別会計



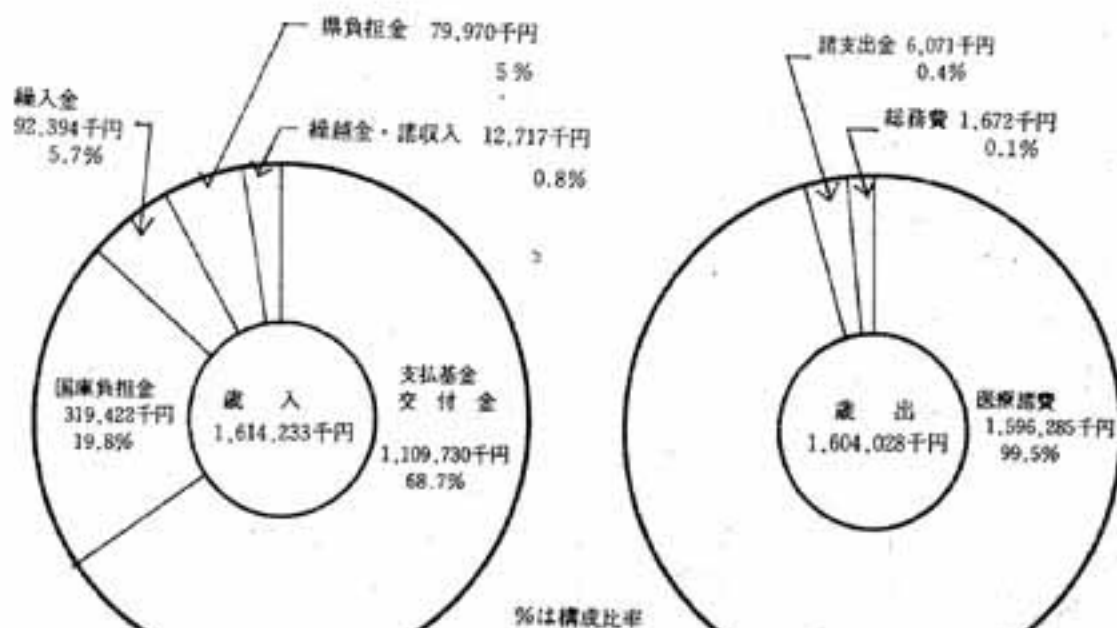
昭和58年度下水道事業特別会計決算額は歳入 2,193,006千円、歳出 2,180,124千円で歳入歳出差引後の実質収支は12,882千円となり黒字決算となりました。

なお、決算額の前年度比は歳入で2.6%、歳出で2.1%の減となりました。これは、工事に伴う補償費の減少によるものです。

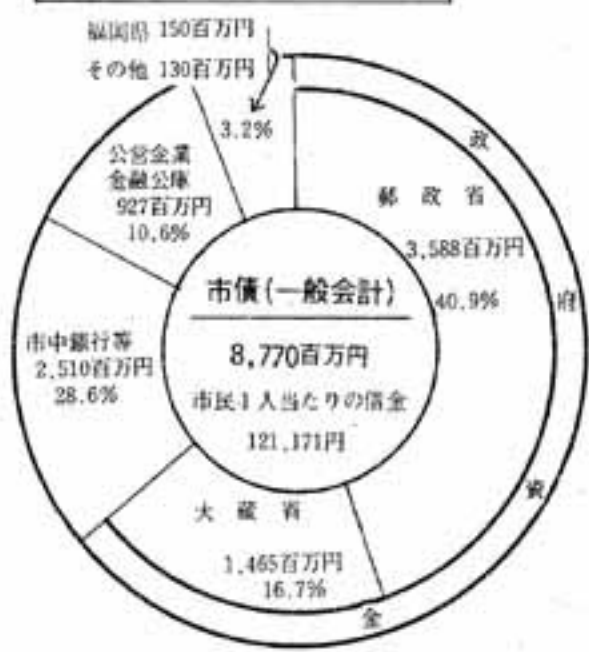
都市開発資金事業特別会計

歳入 (繰入金) 31,692千円
歳出 (公債費) 31,692千円

老人保健医療事業特別会計



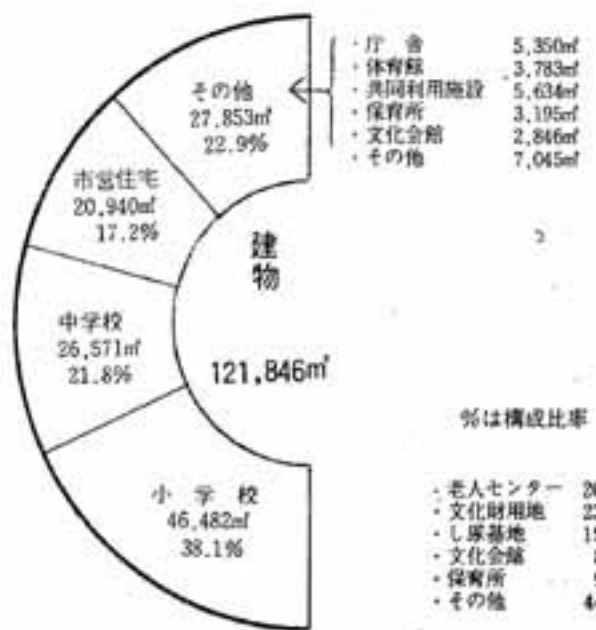
市債現在高



市債現在高

- 合計額 14,658百万円
- 市民1人当たり 202,519円

公有財産の状況



%は構成比率