

特定健康診査（特定健診）・特定保健指導を受けましょう

■特定健康診査（特定健診）

6月1日から、栗東市国民健康保険に加入している40〜74歳の人を対象とした特定健診が始まります。

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防を図ることを目的に毎年実施しており、無料で受けることができます。対象となる人には5月下旬に受診券を送付しています。ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげるため、この機会にぜひ受診してください。

●対象者：栗東市国民健康保険に加入している40〜74歳の人
※平成31年4月以降に加入をした人には受診券が送付されません。受診を希望する人は、保険年金課国民健康保険係にお問合せください。

- 受診場所：①〜③のいずれか1つ
- ①滋賀県内の実施医療機関（一部医療機関は要予約）
- ②JA滋賀厚生連が実施する集団健診の会場（要予約）
- ③全国健康保険協会滋賀支部が実

施する集団健診の会場（要予約）

※複数の受診はできません。
※②③は健診実施日が決まっています。

※②は一部自己負担がかかります。予約・問合せはJA滋賀厚生連（☎521-1708）

※③予約・問合せは保険年金課国民健康保険係
※受診希望日が集中した場合、希望日に受診できない場合があります。

●実施期間：

6月1日（土）〜11月30日（土）

●持ち物：国民健康保険被保険者証、特定健診受診券、記入済み質問票、前年度の健診結果票（お持ちの人のみ）

●自己負担金：無料

◎7月から9月の間の受診にご協力ください！

例年、6月は校医健診、10月からはインフルエンザ予防接種や治療への対応、健診の駆け込み受診などにより混み合います。できるだけ7月から9月の間に受診してください。

■特定保健指導

特定健診の受診結果をもとに、メタボリックシンドロームの該当者やそのリスクのある人を対象に、情報提供や提案、継続的な支援（3か月以上）などを行います。

●対象者：特定健診の結果、生活習慣病発症の可能性が高いと判定された人
※対象者には別途案内します。

■服薬・通院中の皆さんへ

治療に伴う検査には、特定健診の検査項目が多く含まれているため、特定健診に該当する検査データの提供をお願いします。

「特定健診受診券」と「被保険者証」を持参し、かかりつけ医療機関（特定健診実施機関）にご相談ください。データの提供をいただくことで特定健診を受診されたこととなります。

■勤務先で健診を受けた皆さんへ

勤務先などで健診を受けた人のうち、必要な検査項目を満たしている場合、健診結果を提供すると、特定健診を受診されたものとして扱います。あらためて特定健診を受

診する必要はありません。

健診結果の提供にご協力いただける場合は、保険年金課までご連絡ください。

◎特定健康診査は、BIWA-TEKUの対象メニューです。



BIWA-TEKUアプリをダウンロードして、ウォーキングを楽しみましょう！！
特定健康診査を受診したら登録をしましょう。

国民健康保険年金課 国民健康保険係

（特定健診、受診券発行など）

☎551-1807 FAX553-0250
健康増進課 健康管理係

（特定保健指導、がん検診など）
☎554-6100 FAX554-6101

健康診査・がん検診を受けましょう

■後期高齢者健康診査

- ・対象者：滋賀県後期高齢者医療制度に加入している人で健康診査の対象者（対象者には5月下旬に受診券を送付しています）
- ・実施場所：受診券に同封している「各種けん診のご案内」をご覧ください
- ・実施期間：6月1日（土）～11月30日（土）
- ・持ち物：受診券、質問票、後期高齢者医療被保険者証、健康手帳（お持ちの人のみ）
- ・受診料：無料
- ・申込方法：直接医療機関にお申し込みください

※左記の①～⑤に当てはまる人は後期高齢者健康診査の対象にならないため、各種がん検診などのご案内を送付していますので、がん検診・結核検診などを受診してください。

- ①生活習慣病により受診している人
- ②生活習慣病等で医療機関へ受診している要介護認定者
- ③病院や診療所に入院している人
- ④施設に入所している人
- ⑤その他の健診を受診した人

■プレ特定健康診査

- 生活習慣病は早い時期から予防したり発見することが大切です。ぜひこの機会に健診を受けて自分の健康づくりに役立ててください。
- ・対象者：本市に住民票がある19歳～39歳（昭和55年4月1日生～平成13年4月1日生）の人
- ※学校・職場などで受診機会のある人は対象外です
- ・実施場所：栗東市・草津市の委託医療機関（市ホームページ、または健康づくりカレンダーをご覧ください）
- ・実施期間：6月1日（土）～11月30日（土）
- ・持ち物：受診料、健康保険被保険者証、健康手帳（お持ちの人のみ）
- ・受診料：1800円
- ・申込方法：直接医療機関にお申し込みください

■大腸がん検診

- 大腸がんになる人は年々増加しています。日本人が最もかかることの多いがんは、大腸がんです。大腸がんは早期発見・早期治療することで、9割近くが治る病気で、早期の大腸がんには、自覚症

状がほとんどありません。そのため、症状がない時点で大腸がん検診を受ける事が大切です。

- ・対象者：本市に住民票がある40歳以上（昭和55年3月31日以前生まれ）の人
- ・実施場所：栗東市・草津市の委託医療機関（市のホームページ、または健康づくりカレンダーをご覧ください）
- ・実施期間：6月1日（土）～11月30日（土）
- ・持ち物：受診料、健康保険被保険者証、健康手帳（お持ちの人のみ）
- ・受診料：5000円
- ・申込方法：直接医療機関にお申し込みください



健康増進課

☎ 554-6100
FAX 554-6101

6月1日～7日は「水道週間」です

■「いつもの水 いつもの水に 日々感謝」

水道は、快適な暮らしを支える、日常生活になくてはならない重要な生活基盤です。本市水道事業でも、市民の皆さんに「安全でおいしい水」を安心して利用いただくために、水質や施設の適正な管理に日々取り組んでいます。今後も良質な水を供給できるように水道施設の整備・改良を進めるとともに、災害に強いライフラインの構築に努めます。

水道の蛇口を開ければ、当たり前のように出てくる水道水。この機会に、限りある資源である水道の大切さについて見つめ直してみましよう。

■皆さんへお願い

水道メーターから宅内側の水道管は個人の財産であり、所有者・使用者の皆さんの管理になります。水漏れチェックのため、ご家庭でも水道メーターを時々確認いただくとともに水道メーター検針にご協力ください。

岡上下水道課

☎ 551-0135
FAX 554-3866

令和元年度保育士就職支援研修会を開催

保育士免許をお持ちで、保育園現場の就職に興味がある人、就職への一歩を支援します。

● 園体験：7・8月に予定
※ 保険に加入しますので、安心してご参加ください。

● 参加費：無料

● 定員：20人（先着順）

- 講義開催日時・場所
- 第1回 7月3日(水)
- 「最新の保育事情」
- 第2回 7月5日(金)
- 「子どもの怪我や病気」
- 第3回 7月12日(金)
- 「保育の仕事に就く心構え」
- 第4回 7月17日(水)
- 「発達に悩んだかかわり」

※ 託児あり（一人遊びができる子どもから。事前にお申し出ください。）

● 申込み方法：6月27日(木)までに左記の問合せ先まで電話・FAX・メールでお申し込みください。

時間はいずれも9時～12時、場所は栗東市役所会議室です。

園幼児課
☎ 551-0424 FAX 551-0149
✉ yoji@city.ritto.lg.jp

研修会に参加して就職された方にインタビューしました！

Q1 研修会はいかがでしたか？

職場復帰を悩んでいる同じ思いの人と話ができて良かったです。研修で学んだことも役に立っています。

Q2 保育士の仕事をしてみているかがですか？

想像していた以上に、毎日子どもと接することが楽しいです。そして子ども達の成長にやりがいを感じています。

Q3 仕事と家事との両立は大変ですか？

両立は大変ですが、家族が育児を手伝ってくれたり、職場の同僚から両立のコツも教えてもらったりしています。仕事をする前より生活にメリハリがつき、毎日の生活が楽しく感じられます。我が子と自分とが新しい環境で成長できています。

男女共同参画社会を目指して

6月23日から29日は「男女共同参画週間」です。男女共同参画社会を実現するためには、みなさん一人ひとりの取り組みが必要です。私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

な課題をテーマにしたセミナーなどの企画や運営、広報啓発活動を行っています。
左記条件①、②の要件を満たす人なら誰でも応募できます。
「ぎらめきRitto」を盛り上げませんか？

男女共同参画社会づくり事業

「ぎらめきRitto」実行委員
(公募スタッフ) 募集

市では「ぎらめきRitto」実行委員を引き続き募集しています。

「ぎらめきRitto」では、誰もがいきいきと輝いていけるような男女共同参画社会の実現に向け、子育てや介護、ワーク・ライフ・

バランスなど、地域における身近

【条件】

① 市内在住・在勤・在学の人
(20歳以上)

② 事業の趣旨を理解し、今後地域で男女共同参画社会づくりを積極的に推進していただける人

園自治振興課 男女共同参画推進係
☎ 551-0290 FAX 551-0432



令和元年度男女共同参画週間のキャッチフレーズ

男女共同参「学」
知る 学ぶ 考える
私の人生 私がつくる

空家の状況を調べます

■空家等現況調査を行います

近年、自然災害による倒壊や有害鳥獣のすみ家になるといった、管理が不十分な空き家が多量に発生している問題が、全国的に発生しています。こうした中、本市では平成30年10月に「栗東市空家等対策計画」を策定しました。

全国的な人口減少の潮流の中、本市でも将来的には人口減少に転じると予想され、これに伴い、今後、空家などが増加することが懸念されます。

変わり行く時代に沿った取り組みを行うためにも定期的な実態把握が必要となります。そのため、本年度、空家等現況調査を実施します。

平成25年度、平成28年度にも同様の調査を行い、当時の状況を踏まえ、空家に関する施策の検討を進めてきました。

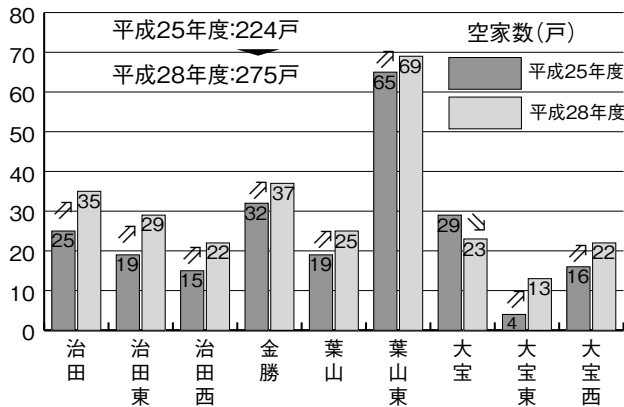
この調査は、どこに、どれだけ空家があるのか、どんな状態なのか、今後の空家対策の取り組みを進めていく中で、基本的なデータとなる情報を収集するものです。

本調査の結果は、データ分析することともに、空き家バンクへの登録の呼びかけをはじめとした、利活用施策の制度設計に活用していきます。

この調査を円滑に、着実に進めていくためには行政だけではなく、自治会をはじめとした地域のみなさまと力を合わせていく必要があると考えています。

(過去の調査結果はグラフのとおり)

平成25～28年度の空家数の推移



☎ 551-0347
FAX 552-7000
住宅課 住宅係

第26回RITTOフォトコンテストに142作品

栗東市観光物産協会主催の「第26回RITTOフォトコンテスト」に応募者59人、作品数142点の応募がありました。写真部門入賞作品は、手原駅2階にある栗東観光案内所で展示しています。SNS部門は、インスタグラム栗東市観光物産協会公式アカウント(@rittokonkousen)で発表しています。こちらでもぜひご覧ください。

今年も「第27回RITTOフォトコンテスト」を開催します。作品募集の詳細は、栗東市観光物産協会ホームページ(<https://www.ritto-kanko.com/>)もしくは次号の広報りっとうをご覧ください。



最優秀賞「山里の朝」
場所：荒張
作者：藤川茂さん

☎ 551-0126
FAX 551-6158
栗東市観光物産協会

不法投棄は禁止

不法投棄は人目につかない所や管理が不十分な場所でも多く見られます。土地の所有者は雑草の除去など、こまめな管理を心がけてください。また、家庭のごみは決められた集積場に出してください。事業所のごみは出すことができず、不法投棄とみなされることがあるので注意しましょう。

投棄者に遭遇したら、むやみに接触することは避け、草津警察署(☎563-0110)または環境政策課にご連絡ください。

■「全国ごみ不法投棄監視ウィーク」

5月30日(ごみゼロの日)
～6月5日(環境の日)

不法投棄監視員やボランティアの皆さんとともに監視パトロール活動を強化します。不法投棄ボランティア監視員も募集中です。環境政策課までお問合せください。未然防止と早期発見には地域の皆さんとの連携が欠かせません。積極的なご協力をお願いします。

☎ 551-0341
FAX 554-1123
環境政策課 生活環境係

介護保険料の一部を見直し

今年10月の消費税率10%への引き上げに伴う対応として、所得の低い第1号被保険者の介護保険料を軽減します。

基準額は、70,680円（月額5,890円）です。第4段階以上の住民税課税世帯は対象外です。

一人ごとの本年度の保険料額は、6月中旬頃に郵便でお知らせします。



岡長寿福祉課 介護保険係

☎ 551-0281

FAX 551-0548

	令和元年度		令和2年度		対象となる人
	調整率	保険料年額	調整率	保険料年額	
第1段階	基準額×0.375	26,505円	基準額×0.3	21,204円	生活保護の人 世帯全員が住民税非課税で、本人年金収入など（※）80万円以下の人
第2段階	基準額×0.6	42,408円	基準額×0.5	35,340円	世帯全員が住民税非課税で、本人年金収入など（※）80万円超120万円以下の人
第3段階	基準額×0.725	51,243円	基準額×0.7	49,476円	世帯全員が住民税非課税で、本人年金収入など（※）120万円超の人

※前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計

空き店舗を活用しませんか

■栗東市空き店舗等活用促進事業補助金を募集

市内の駅周辺（栗東駅、手原駅）の賑わい創出と地域経済活性化に向けて指定区域内における空き店舗などの減少や商環境の向上に取り組んでいます。昨年度より新規出店者と当該空き店舗などの所有者に予算範囲内で必要経費の一部を補助する制度を創設しています。今年度の募集を開始いたしますので、ご活用ください。

- ・受付開始日：6月3日（月）から
- ・対象区域：栗東駅周辺地区、手原・安養寺周辺地区（詳細は市ホームページをご覧ください）
- ・対象者：補助対象指定区域内で新たに店舗出店を考えている人、市内で既に店舗を営業している人で新たに補助対象指定区域内での出店を考えている人など
- ・対象業種：小売業、飲食業、サービス業など

※その他別途規定があります

岡商工観光労政課 商工振興係

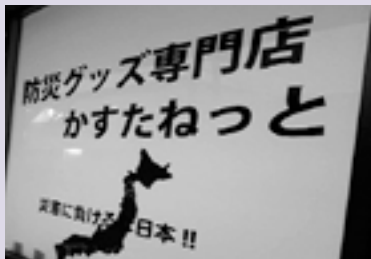
☎ 551-0236 FAX 551-0148

補助対象経費	補助対象者	補助率	補助限度額
店舗改装費	新規出店者	10分の2以内	20万円
	指定区域内における新規出店者で栗東市創業支援事業計画に基づく特定創業支援等事業修了者	10分の3以内	30万円
店舗賃借料	新規出店者	10分の2以内	月額5万円（最長12か月）
	指定区域内における新規出店者で栗東市創業支援事業計画に基づく特定創業支援等事業修了者	10分の3以内	月額8万円（最長12か月）
店舗修繕費	新規出店者が入店する店舗の所有者	10分の2以内	20万円

昨年度の補助金対象事例

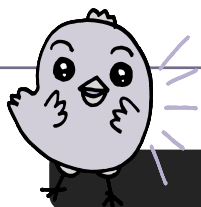
株式会社かすたねっと
湖南営業所

住所：霊仙寺 1-1-36
電話：077-526-7378



防災グッズ販売と民間救急車を運用する事業所として開業されました。

※「現在開業している」、「賃貸借契約を締結済み」、「店舗の改装工事を発注済み」など、市が補助金の交付決定を行う前に事業に着手しているケースは補助対象外となりますのでご注意ください。



子育て情報

～油流出事故に注意してください～

事業所や家庭から河川や水路に油が流れ出す事故が、昨年度は12件発生しています。

原因は、不注意による流出や車両の事故などさまざまで、流出した油は、火災の危険性があるほか、環境の汚染や農作物の生育に影響を及ぼします。また、油の回収は大変困難で、多くの時間と労力と費用が必要となり、回収費用はすべて原因者の負担となります。

市民・事業者の皆さんには、事故の未然防止に努めていただくとともに、油を流出した場合や油類が流れている現場を発見した場合には、すぐに市または消防署へ連絡いただきますようお願いいたします。速やかな通報が、被害拡散防止につながります。

環境政策課 環境政策係

☎ 551-0336 FAX554-1123

湖南広域消防局 中消防署

☎ 552-0119

6月に令和元年度市民税・ 県民税納税通知書を送付します

所得税は国に納めていただく税金（国税）ですが、地方自治体（市町村、都道府県）に納めていただく税金（地方税）が住民税（市県民税）となります。

住民税は、1月1日（賦課期日）現在、住民票のある市町村が前年中の所得をもとに課税します。

住民登録がなくても、1月1日現在、生活の本拠がその市町村にあった場合は、その市町村が課税します。

給与所得にかかる住民税は、給与からの引き落とし（特別徴収）となり、勤め先を通じて納税通知書を送付します。特別徴収以外の人は、6月に納税通知書を送付します。公的年金などにかかる住民税は、年金からの引き落とし（特別徴収）、その他の所得にかかる住民税は普通徴収（納付書または口座引落による納付）となりますので、納め忘れのないようお願いいたします。

なお、納税通知書や納付書などの一部は、年度が「平成」表記になります。「平成」と表記されていても法律上の効果は何ら変わることがありませんので、新元号に読み替えていただきますようお願いいたします。

税務課 市民税係

☎ 551-0106 FAX551-2010

～妊娠中の^{こうくう}口腔ケア～

妊娠中は歯ブラシを口に入れるだけで気持ちが悪くなることが多く、歯磨きがおろそかになり歯垢が歯に付着しやすくなります。その結果、妊娠前よりむし歯や歯周病の進行が早くなる場合があります。つわりなどでどうしても歯磨きができない時は、ぶくぶくうがいをしてお口を清潔にしましょう。また、だらだらと長い間、甘いものや酸性の強いものを飲食することを控え、飲食した後は口をゆすいでください。そして、気分の良い時間帯にゆっくり、丁寧に時間をかけて歯磨きをしてください。

妊娠中はホルモン分泌の変化により、口の中が酸性に傾き、むし歯や歯肉の炎症になりやすい状態になります。妊娠前より定期的に歯科の受診をされるのが理想的ですが、安定期には歯科を受診して口の中の状態をチェックしましょう。また安定期ならば、通常の歯科治療は母体にとって安全に受けることができます。歯科を受診される際は、母子健康手帳を出して、産婦人科から注意を受けていることがあれば、どんなことでも歯科医師に伝えてください。

一方で、お腹の子どもさんの歯は妊娠中につくられ、歯の質はこの時期ほぼ決まります。乳歯の芽である歯胚は妊娠7週目頃からつくられます。妊娠4か月頃からは歯胚にカルシウムやリンなどが沈着し、かたい歯がつくられていきます。したがって、母体の健康を保つことはもちろん、子どもさんへの栄養補給としてバランスのとれた食生活が大切です。年に1～2回は歯科健診をうけましょう！

ちなみに、歯に良い栄養素を紹介します。

ビタミンA…歯のエナメル質の土台を仕上げる材料

ビタミンC…歯の象牙質の土台を仕上げる材料

ビタミンD…カルシウムの代謝や石灰化の調整役

良質のたんぱく質…歯の基質の材料

リン カルシウム…石灰化のための材料

（公益財団法人 8020 推進財団ホームページより引用）

健康増進課 母子保健係

☎ 554-6100 FAX554-6101