

# 田方地区 交通災害共済見舞金

## 廃止のお知らせ

広報いずのくに 10月1日号でもお知らせしたとおり、交通災害共済見舞金事業は、平成21年3月31日をもって廃止となります。そのため、平成20年度の加入募集は行いません。

### 廃止の理由

1. 民間や各種団体の多種多様な保険等の充実・整備がなされたこと。
2. 加入者数が年々減少傾向にあること。(平成18年度から個人情報保護の高まりにより申込方法が変わり、加入率が28.7%に減少した。)
3. 今後の方向を検討してきましたが、加入者の増加が見込めないこと。



田方地区交通災害共済組合が設立されたのは、昭和40年代。交通事故被害者を救済する制度が不十分だったことから、見舞金事業として設立されました。先駆的な役割を担い、事業を続けてきましたが、現在その必要性が減少してきました。

### 見舞金の請求方法

以下のものを持参して、市役所の交通災害共済窓口へお越しください。

1. 会員証
2. 交通事故証明書(写しで可)  
\* 交通事故証明書がとれない場合は、組合が指定する交通事故発生現認書(見舞金は最高5万円まで)
3. 田方地区交通災害共済専用診断書(原本) または 保険会社診断書及び診療報酬明細書(写しで可)
4. 印鑑
5. 送金先金融機関(ゆうちょ銀行を除く)の支店名・口座番号等がわかるもの(通帳、キャッシュカード等)

### 事故にあってから1年以内に請求を

見舞金請求期間は、事故にあった日から1年以内です。1年を過ぎると、見舞金はお支払いできません。事故にあわれた場合は、請求期間内に市の担当窓口にて見舞金請求をしてください。  
\* 平成19年度ご加入の交通災害共済は、平成20年3月31日までの事故について対象となります。

請求はこちら  
市役所安全対策課 電話 055 948 1412  
 蕙山支所市民サービス課 電話 055 949 6800  
 大仁支所市民サービス課 電話 0558 76 8000



2月20日(水)と  
4月10日(木)は

## 交通事故死ゼロを目指す日

政府の交通対策本部は、近年の交通事故死者数の減少傾向を確実なものにするため、「交通事故死ゼロを目指す日」を設けました。一人ひとりが交通ルールを守り、交通マナーを実践するなど交通事故に注意して行動しましょう。市では関係団体と協力し、広報活動を行い死者数の減少を目指していきます。

問合せ 安全対策課

電話 055(948)1412

さあチェック！あなたはメタボリックシンドローム？

### 1 CHECK 内臓脂肪型肥満

腹囲(へその高さで測る)が、  
男性... 85cm以上ある？  
女性... 90cm以上ある？



はい ↓ いいえ ↓  
メタボリックシンドロームの可能性は低い。が、BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が25以上の場合は要改善。

### 2 CHECK 次の2つ以上があてはまる

血压... 最高血压 130 mmHg 以上  
または最低血压 85 mmHg 以上  
血糖... 空腹時血糖 110 mg / dl 以上  
脂質... 中性脂肪 150 mg / dl 以上  
またはHDL コレステロール  
40 mg / dl 未満

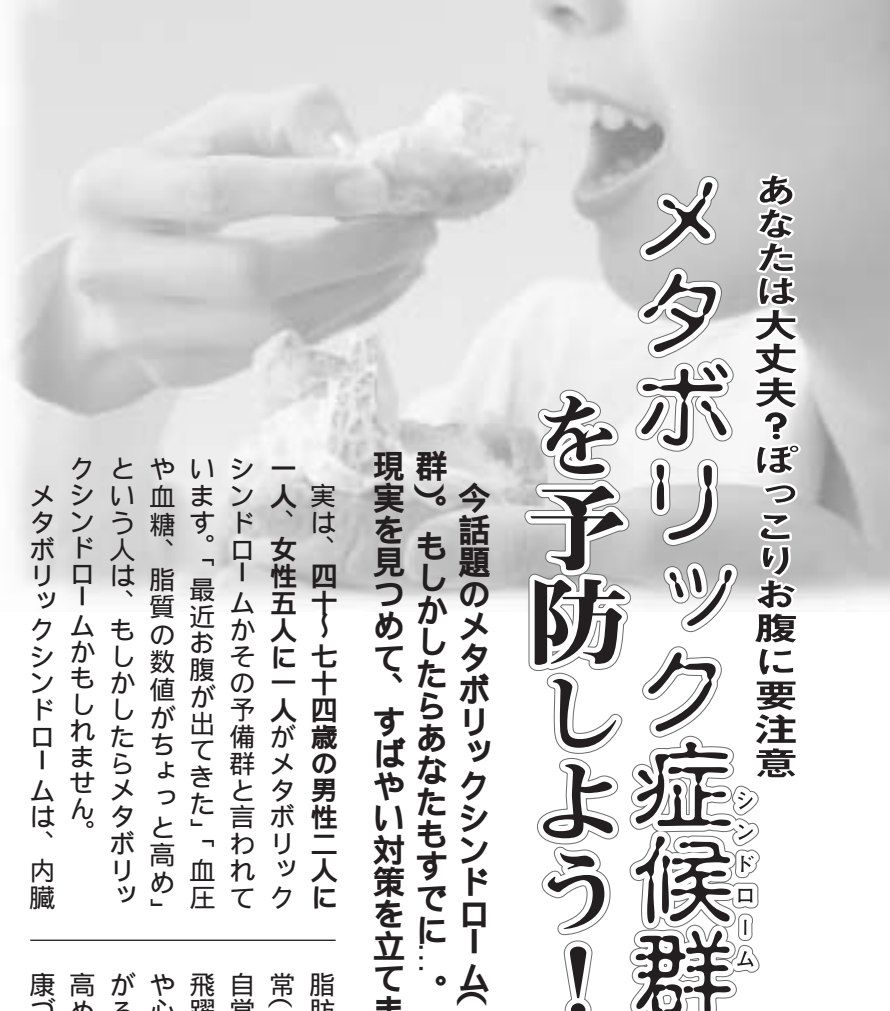
はい ↓ いいえ ↓  
メタボリックシンドロームではありません。が、腹囲は基準値を超えているので、今のままの生活をしているとメタボリックシンドロームになる可能性があります。**適正体重(身長(m)×身長(m)×22)をキープしましょう！**



**禁煙してみよう！**  
たばこは多くの有害物質を含み、がんにかかりやすくなるだけでなく、動脈硬化を進行させ、脳血管疾患や心疾患の危険性を高めます。自分に合った禁煙方法を見つけましょう。



**食事を見直そう！**  
食生活の乱れはメタボリックシンドロームの元凶。食べ過ぎ、つまり消費エネルギーより摂取エネルギーが多いと太ります。特に脂っこいものや甘いものの食べ過ぎ、野菜不足に注意！一日三食、腹八分目を目安にバランス良く食べましょう。また飲酒はほどほどに、週に二回は休肝日をつくりましょう。



# あなたは大丈夫？ぽっこりお腹に要注意 メタボリック症候群を予防しよう！

今話題のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)。もしかしたらあなたもすでに...。さあ、今こそ現実を見つめて、すばやい対策を立てましょう！

実は、四十〜七十四歳の男性二人に一人、女性五人に一人がメタボリックシンドロームかその予備群と言われています。「最近お腹が出てきた」「血压や血糖、脂質の数値がちょっと高め」という人は、もしかしたらメタボリックシンドロームかもしれません。メタボリックシンドロームは、内臓

脂肪型肥満と高血圧、糖尿病、脂質異常(高脂血症)が重なった状態のこと。自覚症状はありませんが、動脈硬化を飛躍的に進行させるため、脳血管疾患や心疾患、その他重症な合併症につながる危険性が高まります。「ちょっと高めだけ」と平気かなと放置せず、健康づくりを始めてみましょう。

問合せ 健康づくり課  
電話 0558 76 8014

メタボリックシンドロームを予防・改善するには！

**体を動かそう！**  
運動は内臓脂肪を減らす最も効果的な方法。また、インスリンの働きがよくなり血糖値が下がる、中性脂肪が消費される、HDL(善玉)コレステロールが増加する、血流が良くなり血圧が下がるなどの効果もあります。運動といってもトレニングウェアを着てジムで汗を流すだけが運動ではありません。日常生活の中で、重い物に行くために歩く、庭の掃除をする、仕事で荷物を運ぶ、エレベーターなどではなく階段を使うなど、体を動かすことすべてが運動につながるのです。意識して動くようにしましょう。運動の中でもウォーキングは、どこでも、一人でもできる最も身近な方法です。市でも運動教室を実施しますので、ぜひ参加してみてください。(詳細は後日広報で。)

