

主な内容

- 2面 市・県民税(住民税)の仕組み
- 3面 国保・介護保険料決定通知書を郵送
- 4面
 - ・子どもの通院医療費の助成対象を拡大
 - ・約2,000種類の手続きで押印を見直し
- 12面 区版

ちば

市政だより

CHIBA

2014年(平成26年)
6月1日(日)
No.1579
 (毎月1日・15日発行)

人口 964,925人
 前月(4月)比 1,175人増
 (男 480,578人 女 484,347人)
 世帯数 419,196世帯
 面積 272.08km²
 (平成26年5月1日現在)

千葉市役所 ☎043-245-5111 (大代表)
 〒260-8722千葉市中央区千葉港1番1号
 ホームページ <http://www.city.chiba.jp/>

市役所区役所へのお問い合わせは **市役所コールセンター ☎043-245-4894** しゃくしょ ☎043-248-4894 *電話での受け付けは8:30~21:00 (土・日曜日、祝・休日は17:00まで)



働き盛り世代の健康づくり

まず10分、体を動かす時間を増やしましょう!

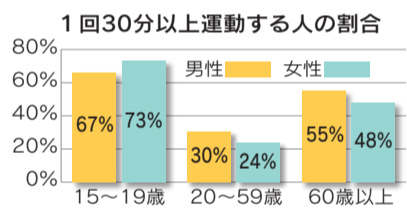
市では、皆さんが支え合いながら心豊かに暮らせる活力に満ちたまちを目指し、「健やか未来都市ちばプラン」を策定し、健康づくりに取り組んでいます。

近年、ライフスタイルや社会環境の変化により、運動時間の減少・不足が指摘され、生活習慣病発症の要因のひとつとされています。働き盛り世代は、時間的・精神的にゆとりがない場合も多いですが、軽い運動やウォーキングなど健康的な生活習慣を実践することが大切です。

体を動かすことが多い人は、少ない人に比べて生活習慣病の発症リスクが低いとされています。また、体を動かすことはこのころの健康や生きがいにもよい影響を与えます。

いつまでも心身ともに健やかに暮らすために、若いころから健康的な生活習慣を意識し、実践しましょう。

働き盛り世代は、特に運動が必要です!



平成24年に市が実施したアンケートによると、週2日以上1回30分以上の運動習慣がある人の割合は、性別、年代別ともに働き盛り世代(20歳~59歳)の方が特に低くなっています。

まずはウォーキングから始めてみましょう!



ウォーキングは、歩くために適したシューズさえあれば、いつでもどこでも始められます。通勤や買い物の際に歩く距離を普段より長くしてみる、歩幅を広げてみる、早めに歩いてみるなど、ちょっとした工夫次第で、楽しく効果的な運動を行えます。

継続するためのコツは、楽しむことと目標歩数を決めること

20歳~59歳の1日の目標歩数	男性=9,000歩 女性=8,500歩
-----------------	------------------------

目標歩数を目指し、まずは10分(1,000歩)普段より歩く時間を増やしてみましょう!

参加者募集 健康のために、歩いて、当てよう! アプリで健康ウォーキングちば2014

市では、スマートフォンの歩数計アプリなどを使って、ウォーキングに取り組む参加者を募集しています。5,000歩で5ポイント、以降1,000歩ごとに1ポイント加算される歩数ポイント(1日最大10ポイント)を貯めて、景品が当たる抽選などに応募できます。ぜひ、ご参加ください!

- 期間** ポイント付与=11月30日(日)まで
システム利用=来年2月28日(出)まで
- 対象** 市内在住・在勤の20歳以上の方
- 定員** 3,000人(先着順)
- 景品** 市民限定=800ポイント貯めた方を対象に抽選(12月)で、旅行券(10万円分)5人、自転車10人、お米(10kg)40人などの景品を合計305人の方に差し上げます。
- 全員**=200ポイントで、スマートフォン用の壁紙と交換できるほか、毎月抽選(9月~12月)で動物公園ペアチケットを25人の方に差し上げます。
- 注意** 参加には、パソコンまたはスマートフォンが必要になります。対応機種など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 申込方法** 11月30日(日)までに、市ホームページから登録してください。



千葉市 アプリで健康 検索

問い合わせ 健康支援課 ☎238-9968 ☎238-9946

市長メッセージ(第51号) 熊谷 俊人



2月より家庭ごみ手数料徴収制度を開始しました。

その後のごみの削減状況ですが、昨年同月と比べて2月は約1,800トン、3月は約1,100トン、4月は約1,100トン削減が進んでいます。平成25年度の削減目標も達成することができ、可燃ごみを2清掃工場処理可能な25万4千トンまで削減する大きな目標の達成も見えてきました。市民の皆さまのご理解に深く感謝します。一方で、45ℓの可燃ごみ袋が各店舗で一時的に品薄となる事態が発生し、皆さまに大変ご迷惑をおかけしたことに市を代表してお詫言申し上げます。今後、削減ペースを慎重に見極めながら、現在3カ所ある清掃工場を、それぞれの工場の老朽化や改修の必要性を踏まえて、どのようなステップで2清掃工場体制に移行させることが最も望ましいのか、検討を進めていく予定です。

不法投棄に関しては、昨年度より、不法投棄が発生した家庭ごみステーションの監視パトロール(年365日実施)や不法投棄監視員制度の創設、

町内自治会などへの監視カメラの貸し出しなどといった対策を強化し、家庭ごみ手数料徴収制度を開始した後も目立った増加は見られていません。今後も地域と連携しながら監視体制の強化に努めていきます。

ごみの削減は進んでいますが、可燃ごみの中には削減可能な生ごみ・雑がみなどがまだ多く含まれています。市民の皆さまの生ごみ削減を支援するため、生ごみ乾燥処理機・生ごみ肥料化容器の購入に対する補助額を今年度から増額しています。私も使っていますが、生ごみが削減できただけでなく、臭いも発生しなくなるため、大変重宝しています。これから夏場を迎えますので、ぜひご検討ください。また、お手軽に生ごみを削減するため、段ボールを利用した生ごみ肥料化容器もオススメです。NPO法人と協働で実施している「段ボールコンポスト製作講習会」は人気で、今年度も実施回数を増やしています。現在、参加者を募集しておりますので、ご関心のある方は、本紙6面の記事をご覧ください。

今後も市民の皆さまと一緒に、ごみの削減を進め、次代へ美しい環境を残していくとともに、ごみ処理に要する費用を節減し、皆さまからお預かりしている税金を有効に活用してまいります。