平成 20 年
4 月 1 日〜

スポーツセンター トレーニングルームプログラムが変わります

利用料　市内在住・在勤の方…中学生50円・大人１００円、市外の方…中学生70円・大人１５０円
※中学生はスタジオ個人利用、プログラム参加のみ。午後7時以降は、16歳以上の方の付き添いが必要。
利用時間　午前9時〜午後10時
※運動に適した服装（ジャージ・Tシャツなど）で利用してください。
※事故防止のため、プログラム開始5分以降の途中参加はできません。
※必ず室内用運動靴を用意してください。
利用方法　当日、チケット購入後、直接トレーニングルームへ

健康体操
30分間のウォーキングやジョギング、肩こり・腰痛体操などを行います。自分のペースでトレーニングができます。晴れの日は屋外用運動靴、雨の日は室内用運動靴を用意してください。

エアロビクス1
初心者の方を対象に、基本のステップを丁寧に説明しながらすすめ、一緒に筋力トレーニング（器具を使わずに）も行います。

エアロビクス2
エアロビクス1からステップアップしたい方、エアロビクス3ではハードすぎるという方にお勧めです。

エアロビクス3
リズムに合わせて、楽しく体を動かします。少し難しい動きやハードな動きが加わります。

ステップ1
簡単な台の昇り降りを中心とした初心者向けのプログラムです。脂肪燃焼効果の高いエクササイズで、筋力トレーニング（器具を使わずに）も行います。

ステップ2
ステップ1より運動強度が高いので、体力をつけたい方や男性の方にもお勧めです。筋力トレーニング（器具を使わずに）も行います。

ステップサーキット
ステップエクササイズと筋力トレーニングを交互に行います。有酸素運動と筋力トレーニングを行い、効率的な脂肪燃焼効果が期待できます。

自主トレーニング
ランニングマシンや自転車エルゴメーターといった有酸素運動系マシンと油圧式トレーニングマシン、ダンベルなどの筋力トレーニングができる器具が揃っています。

	午前		午後	夜間
火	エアロビクス 1 午前 9 時 45 分〜 10 時 45 分 ＊定員は下記	エアロビクス 2 午前 11 時〜正午 定員 70 人（先着順）		ステップサーキット 午後 7 時〜 8 時 定員 25 人（先着順）
水	健康体操 午前 10 時〜 11 時 20 分 （定員なし）		ステップ 1 午後 2 時〜 3 時 定員 30 人（先着順）	エアロビクス 2 午後 7 時〜 8 時 定員 70 人（先着順）
木	ステップ 1 午前 9 時 45 分〜 10 時 45 分 定員 30 人（先着順）	ステップ 2 午前 11 時〜正午 定員 25 人（先着順）		
金	健康体操 午前 10 時〜 11 時 20 分 （定員なし）			
土	エアロビクス 1 午前 10 時〜 11 時 定員　70 人（先着順）		エアロビクス 2 午後 2 時〜 3 時 定員 70 人（先着順）	トレーナー不在
日	健康体操 午前 10 時〜 11 時 20 分 （定員なし）		エアロビクス 3 午後 2 時〜 3 時 定員 70 人（先着順）	トレーナー不在

＊火曜日のエアロビクス 1
5・6・7・9・10 月…定員なし（第 2 ホール）
※ 5 月 6 日㈫、9 月 23 日㈫はトレーニングルームで行います。
4・8・11・12・1・2・3 月…定員：70 人（先着順）（トレーニングルーム）

■ 15 日号の広報はむら「春から始めるエクササイズ」で、トレーニングルームでのお勧めプログラムを紹介しています。ご覧ください。
※ 3 月 15 日号は「健康体操」を紹介しています。

問合せ　スポーツセンター☎５５５−００３３

健康 information

保健センター
℡555－1111（市役所代表）

踏み出そう 健康づくりも 一歩から
平成20年度健康づくり標語

健康料理講習会
「食事バランスガイドを使って糖尿病予防」

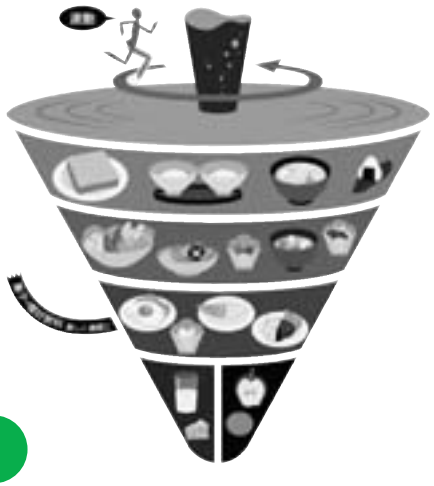
糖尿病予防のためには、まず食事の栄養バランスを整えることが大事です。

では、実際に何をどれくらい食べればよいのでしょうか。

「食事バランスガイド」を使って、1日の食事の整え方を料理を作りながら紹介します。

日　時　4月24日（木）午前9時30分～午後0時30分
会　場　保健センター
定　員　30人（先着順）
費　用　300円（材料費）
持ち物　エプロン・三角巾・筆記用具
※みそ汁の塩分測定希望の方は、みそ汁180mlを持参してください。
申込み　4月3日㈭から、電話で保健センターへ

食事バランスガイド



羽村市商工会から

第1回「羽衣の堰」歌謡コンテスト参加者募集

羽村の観光資源である「羽村の堰」を題材とした歌謡曲「羽衣の堰」のCDが、平成18年に発売されました。

郷土愛を深め、羽村市を広くPRすることで地域の活性化につなげるため、カラオケコンテスト「歌謡コンテスト羽衣の堰」を行います。

日　時　5月31日㈯午後2時～6時30分（予定）
会　場　ゆとろぎ小ホール
※プロの方はご遠慮ください。
定　員　50人（申込多数の場合は抽選）
参加費　5000円
課題曲　羽衣の堰（2番まで）
※申込時にCDを配付します。課題曲のみ。自由曲はありません。
賞　金賞・銀賞・銅賞・特別賞
※参加賞もあります。
申込み　4月15日㈫までに、羽村市商工会にある申込用紙に記入し、参加費を添えて直接羽村市商工会へ
問合せ　羽村市商工会☎555－6211

官公署等から

■家庭法律相談センター開設6周年
日弁連「良い遺言の日」記念行事

日　時　4月12日㈯午後1時～4時30分
会　場　霞ヶ関弁護士会館2階会議室
●記念講演「素敵な遺言を書きましょう」
時　間　午後1時～2時
定　員　100人（先着順）
●無料相談会
時　間　午後2時30分～4時30分（1件約30分）
定　員　約60人
相談内容　相続・遺言に関わる法律相談
申込み・問合せ　4月7日㈪から11日㈮の午前9時30分から午後4時30分までに、弁護士会家庭法律相談センターへ☎03－5312－5850

■自衛官採用募集
（平成21年度採用 一般・技術幹部候補生）

指揮官・技術研究者などの幹部自衛官として勤務します。

応募資格　20～25歳の方
受付期間　5月12日㈪まで
試験期日　5月17日㈯・18日㈰
問合せ　自衛隊福生募集案内所☎55－1－4725

中学校1年生・高校3年生相当の方は接種を！
麻しんと風しん予防接種

平成20年度から5年間、予防接種の制度改正による経過措置として、次の方を対象に麻しんと風しんの予防接種を行います。

4月中旬ごろ、対象の方に予診票を送付します。予診票が届いたら、早めに接種してください。

□中学校1年生・高校3年生相当の方の接種時期□

種別	対象	接種時期
第3期	中学校1年生相当の方（平成7年4月2日から平成8年4月1日生まれ）	4月1日～平成21年3月31日
第4期	高校3年生相当の方（平成2年4月2日から平成3年4月1日生まれ）	

1歳児と就学前1年間の方の接種時期は次のとおりです。

第2期対象の方に、3月下旬に予診票を送付しました。

第1期対象で、転入や紛失などの理由で予診票が手元にない方は、母子健康手帳を持参して保健センターへお越しください。

□1歳児・就学前1年間の方の接種時期□

種別	対象	接種時期
第1期	1歳児	1歳の誕生日の前日～2歳の誕生日の2日前
第2期	就学前1年間の方（平成14年4月2日から平成15年4月1日生まれ）	4月1日～平成21年3月31日

妊娠中の方へ
妊婦健診の公費負担回数が増えます

4月1日から、妊婦健診の公費負担回数を2回から5回に変更します。

すでに妊娠届を提出した方に、受診券の追加分を配付しますので保健センターへお越しください。

受付開始日　4月1日㈫～

受付時間　平日午前8時30分～午後5時

受付場所　保健センター

対象　市内在住の妊娠中の方で、出産予定日がおおむね5月1日以降の方

持ち物　母子健康手帳

交付枚数　3枚

使用できる医療機関

都内の医療機関に限ります。

※すでに配付した受診券（青・黄色）は、そのまま使用することができます。

※今回配付する受診券は医師の判断で使用するもので、体調によって使用できない場合もあります。主治医とよく相談して適切な時期に使用してください。

※羽村市以外の受診券をお持ちの方は保健センターへ、また、転出する場合は転出先の市区町村へ問い合わせてください。

□**超音波検査**

出産予定日現在、35歳以上の方が1回使用できます。

※回数・使用方法に変更はありません。

□**公費妊婦健診の時期（目安・週数）**

妊娠8週前後、妊娠20週前後、妊娠24週前後、妊娠30週前後、妊娠36週前後

胃がん・肺がん検診

日時

①4月27日㈰午前7時30分～

②5月12日㈪午前8時～

会場　保健センター

対象　40歳以上の市民の方

※妊娠中または妊娠の可能性がある方、胃や肺に病気がある方は受診できません。

定員　①100人②50人（いずれも先着順）

費用　無料

内容

○胃がん検診…腹部間接レントゲン撮影

○肺がん検診…胸部直接レントゲン撮影と喀痰（かくたん）検査

※喀痰検査は、喫煙者と血痰のある方が受診できます。

申込み　4月2日㈬から、電話または直接保健センターへ

健康コラム　ぐっすり眠って、すっきり爽快！

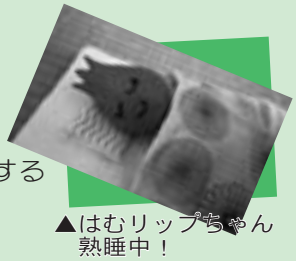
4月は新しい生活がスタートする時期ですね。

環境が新しくなり緊張が続くと、こころの健康のバランスが崩れやすくなります。そのサインは不眠（＝熟睡感がない）から始まるということを知っていますか。

寝つきが悪い、寝起きがすっきりしない、夜中に何度も目が覚めるなどで熟睡感が持てなくなったら要注意！長い時間寝ればよいというものではなく、ぐっすり眠ることができるかどうかが重要です。

■ぐっすり眠るためのコツ■

☺夜12時までには寝る
☺毎日同じ時間に起きる
☺ぬるめのお湯でゆったり入浴する
☺眠るためのお酒はやめる
☺眠れなくても気にしない



▲はむリップちゃん熟睡中！

75歳以上の方へ
一定の障害がある方は65歳以上
平成20年4月から

シリーズ　第4回
後期高齢者医療制度が始まります

問合せ　保険年金課高齢医療・年金係

後期高齢者医療制度 保険料 ②

シリーズ　第4回は、4月から始まる後期高齢者医療制度の「保険料」についてお知らせします。

保険料は、東京都後期高齢者医療広域連合で決められます。保険料率は2年ごとに設定され、原則として東京都全域で同じとなります。

一人一人の保険料は、市から被保険者の方に通知します。

保険料の決め方

保険料（年額）
（限度額 50 万円）
＝
均等割額
一人当たり 37, 800 円
＋
所得割額
旧ただし書き所得(*)×
所得割率　(6. 56%)

(*) 旧ただし書き所得＝
総所得金額－ 33 万円
※保険料は 100 円未満切り捨て

保険料の徴収方法

●特別徴収

後期高齢者医療制度の保険料は、年金の支給額から「特別徴収」として天引きされます。

特別徴収となる方には、4月の年金支給日までに仮徴収額決定通知書・仮徴収開始通知書を送付します。

●普通徴収

年金額が18万円未満の方と、後期高齢者医療制度の保険料と介護保険料の合計額が年金額の2分の1を超える方は、年金から天引きされず「普通徴収」となります。

普通徴収となる方には、7月に納入通知書を送付します。必ず納期までに、保険料を納めてください。

保険料の軽減

●均等割額の軽減措置（表1）

同一世帯の被保険者および世帯主の総所得金額を基に、均等割額が軽減されます。

●所得割額の軽減措置（表2）

後期高齢者医療制度の保険料が、平成19年度の国民健康保険税と比較して著しく高くなることから、旧ただし書き所得が55万円以下の方を対象に所得割額が軽減されます。

●被用者保険の被扶養者であった方

制度加入前まで被用者保険の被扶養者として保険料を払っていなかった方には、2年間の軽減措置があります。

□平成20年度の保険料（年額）
均等割額…1800円
所得割額…0円

□平成21年度の保険料（年額）
均等割額…1万8900円
所得割額…0円

表 1：均等割額の軽減率（年額）

総所得金額の基準	軽減率
0 円～ 330, 000 円	7 割
330, 001円～Ⓐ［330, 000円＋245, 000円 × 被保険者の数（本人を除く）］	5 割
Ⓐ～［330, 000 円＋ 350, 000 円 × 被保険者の数（本人を含む）］	2 割

表 2：所得割額の軽減率（年額）

旧ただし書き所得金額の基準	軽減率
1 円～ 150, 000 円	100%
150, 001 円～ 200, 000 円	75%
200, 001 円～ 400, 000 円	50%
400, 001 円～ 550, 000 円	25%

年額の保険料〈年金収入世帯の場合〉

例 1：単身世帯の場合（年額）

年金収入	120 万円	160 万円	200 万円	240 万円
所得割額	0 円	0 円	23, 124 円	57, 072 円
均等割の軽減割合	7 割軽減	7 割軽減	2 割軽減	軽減なし
軽減後の均等割額	11, 340 円	11, 340 円	30, 240 円	37, 800 円
保険料	11, 300 円	11, 300 円	53, 300 円	94, 800 円

※保険料は、100 円未満切り捨て
※保険料は、後期高齢者医療制度の対象でない世帯主の所得などで異なる場合があります。

例 2：後期高齢者の夫婦二人世帯の場合（年額）

年金収入	夫	120 万円	180 万円	220 万円	300 万円
	妻	70 万円	70 万円	70 万円	70 万円
所得割額	夫	0 円	8, 856 円	43, 952 円	96, 432 円
	妻	0 円	0 円	0 円	0 円
均等割の軽減割合		7 割軽減	5 割軽減	2 割軽減	軽減なし
軽減後の均等割額	夫	11, 340 円	18, 900 円	30, 240 円	37, 800 円
	妻	11, 340 円	18, 900 円	30, 240 円	37, 800 円
保険料	夫	11, 300 円	27, 700 円	74, 100 円	134, 200 円
	妻	11, 300 円	18, 900 円	30, 200 円	37, 800 円