

健康の道は 私の一歩から

運動不足は、生活習慣病などの病気や思いもよらないけがを招きます。お昼休みの10分、作業を始める前の10分、ちょっとした合間に運動を心掛けてみませんか。また、健康は運動だけで作り上げられるものではありません。運動、食事、健診などさまざまな面から生活を見直してみませんか。

『プラス1000歩』で 変わる私たちの体

皆さんは、1日どのくらい歩いているか、意識したことはありませんか。国の調査では性別問わず、全世代で、歩数が目標値を下回っていることがわかりました。不足している歩数はおよそ『1000歩』です（表1参照）。

市では、平成28年度から『ふかや毎日プラス1000歩運動』（以下『プラス1000歩運動』）

として、日常生活での歩数を増やす取り組みを行ってきました。昨年度は620人が参加し、約

6割のかたが取り組み前よりも、1日の歩数を増やし、運動習慣をつけることに成功しています。

そして、プラス1000歩運動の参加者は、参加していない人と比べて、医療費の増加割合が抑えられています。

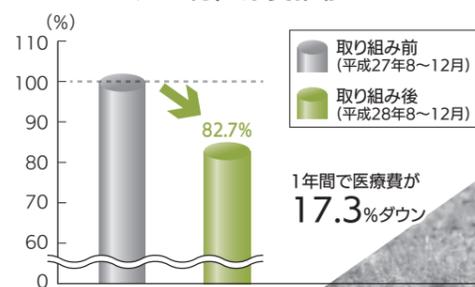
さらに、1日平均8000歩以上を達成したひとの総医療費は、2割近く下がりました（表2参照）。

表1. 1日の歩数の目標値と平均値

	20~64歳		65歳以上	
	男性	女性	男性	女性
目標値	9,000歩	8,500歩	7,000歩	6,000歩
1日の歩数の平均値	7,970歩	6,991歩	5,919歩	4,924歩
不足する歩数	▲1,030歩	▲1,509歩	▲1,081歩	▲1,076歩

▲厚生労働省の『平成27年国民健康・栄養調査』および『健康日本21(第二次)』より抜粋

表2. 『プラス1000歩運動』で1日8000歩達成した人の総医療費推移



▲県の検証方法に基づき、事業実施前の5か月間の総医療費を100%として1年後の同時期の総医療費と比較しています。

ウォーキング習慣が生活リズムを変える

表3は、プラス1000歩運動の参加者に取り組みの前後で健康に関するアンケートをとり、集計した数値です。

アンケートでは、『よく眠れるようになった』、『体を動かすのが楽になった』など、体で実感できる項目の伸びが目立っています。また、取り組みを通して、自身の健康に必要な情報を収集する傾向が強まるなど、前向きな結果が出てきています。

このように、プラス1000歩運動が参加者の生活リズムにも好影響をもたらすなど、体力面の維

持・向上だけでなく効果が表れていることがわかりました。

『ちょっとした意識』が健康づくりの第一となる

『1000歩』は、距離にして600~700メートル。決して長い距離ではありません。しかし、意識をしなければ歩くことのできない距離でもあります。

ちょっとした意識づけが、私たちの気持ちを少し変化させ、健康な体を育みます。

『健康の道は一歩から』まずは一歩を踏み出してみませんか。

健康を支える3つの柱

運動

自分の体力に合った運動量で！
少しずつ歩き、自分に合った歩数を探しましょう。
歩きすぎは禁物！体に負担を与えます。

食事

バランスのとれた食事を！
バランスのとれた食事は、健康づくりの基本！
広報ふかや裏表紙にもヒントがいっぱい。

健診

1年に1度は『体のチェック』
見えないところで、体はサインを出しています。
定期的な健診で、未然に病気を防ぎましょう。

専用の歩数計を
プレゼント！

成果を数値化してやる気アップ！ ふかや毎日プラス1000歩運動

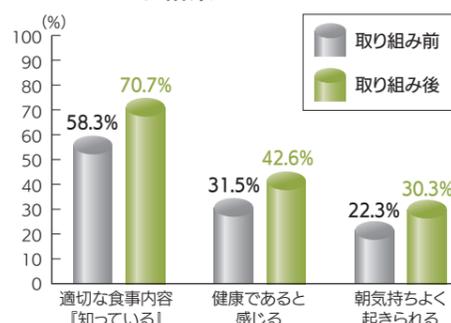
問い合わせ 保健センター(☎575-1101・✉hoken@city.fukaya.saitama.jp)

『ふかや毎日プラス1000歩運動』は、県の健康マイレージ事業と連動した取り組みです。歩いた歩数がポイント化され、ポイントに応じてプレゼントが当たる抽選に参加できます。

対象 20歳以上の市内在住・在勤・在学者
実施期間・定員 6月~平成31年3月31日・先着200人
申し込み 事前に、電話またはメールで問い合わせ先へ



表3. 『プラス1000歩運動』参加者アンケート結果



▲『ふかや毎日プラス1000歩運動』は市内16カ所、県内206カ所に設置された端末に指定の万歩計をかざすと参加できるほか、スマートフォンのアプリをダウンロードするだけでも参加できます。

深谷市の財政状況

平成28年度（平成29年3月31日現在）の市の財政状況をお知らせします

市では、まちづくりのために、市民の皆さんに納めていただいた税金や市債(市の借入金)などを財源とし、効率的な財政運営に努めています。どのような事業にどのくらいお金が使われたかという『市の家計簿』ともいべき財政状況を年2回に分けてお知らせしています。

今回は、平成28年度(平成29年3月31日現在)の財政状況をお知らせします。

特別会計

区分	予算額	収入済額	支出済額
国民健康保険	192億8,118万円	163億 21万円	179億9,240万円
後期高齢者医療	23億9,275万円	23億2,853万円	22億7,932万円
国済寺土地 区画整理事業	5億7,314万円	5億3,818万円	4億2,317万円
岡中央土地 区画整理事業	4,376万円	4,376万円	2,884万円

市有財産

市が保有する公有財産のうち、土地は3,197,273㎡、建物は396,286㎡です。庁舎、学校、公園などの行政財産と、それ以外の普通財産とに分かれます。

公有財産	区分	土地		建物	
		面積	㎡	面積	㎡
土地 および 建物	行政財産	2,903,872㎡	373,658㎡		
	普通財産	293,401㎡	22,628㎡		
	計	3,197,273㎡	396,286㎡		
物権（地上権）	有価証券（テレビ埼玉ほか株券）			4,355万円	
	出資による権利（埼玉県信用保証協会出金など）			97億8,813万円	
	債権			1億1,682万円	
基金（行政振興基金など）				201億5,920万円	

深谷市の財政状況は、合併時よりも市税が伸び悩み、昨年度から合併に伴う地方交付税の優遇措置が段階的に縮減されるなど、歳入の先細りが想定されます。一方、医療や福祉に係る扶助費が年々増加する中、今後は公共施設の老朽化に伴う更新需要も重なり、歳出の増加が予想されています。

このような厳しい財政運営が見込まれる中でも、限りある財源を適正に配分し、最小の経費で最大の効果が得られるよう取り組んでいます。

平成28年度は、幼稚園を含む第3子以降の保育料無料化をはじめとした子育て支援や少子化対策、119番通報の受け付けや出場指令に必要な消防通信指令台を最新設備に更新し、現場到着時間の短縮を図るなどの安全・安心な暮らしを支える取り組みを進めました。

併せて、自主財源の確保にも努め、ふるさと納税では、地域の事業者などと返礼品開発に取り組むなどして県内トップクラスの2.5億円もの寄附が集まりました。

市ではこれからも引き続き、将来を見据えた財政運営に努めてまいります。

深谷市長 小島 進

企業会計

水道事業 (税込み)

区分		収入済額	
		予算額	支出済額
収益的 収 支	収入	27億3,835万円	23億1,839万円
	支出	30億6,094万円	14億2,275万円
資本的 収 支	収入	5億1,423万円	4億 217万円
	支出	17億2,920万円	13億8,856万円

下水道事業 (税込み)

区分		収入済額	
		予算額	支出済額
収益的 収 支	収入	35億6,307万円	24億8,639万円
	支出	35億 788万円	12億9,898万円
資本的 収 支	収入	30億2,626万円	13億5,438万円
	支出	38億9,832万円	23億2,149万円

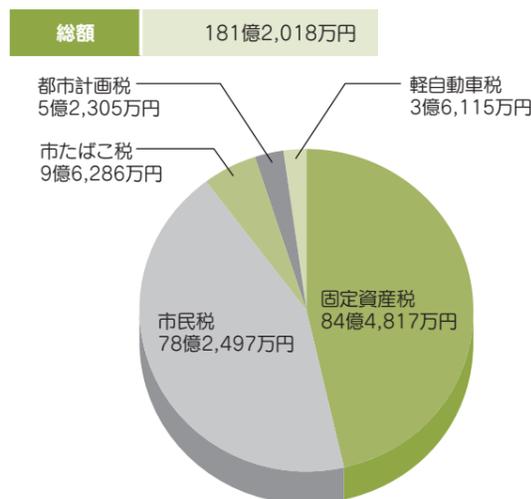
市債（借入金）

会計名	残高
一般会計	315億2,451万円
土地区画整理事業特別会計	19億2,697万円
国済寺特別会計	18億4,920万円
岡中央特別会計	7,777万円
水道事業会計	104億6,615万円
下水道事業会計	203億4,938万円
合計	642億6,701万円

※農業集落排水事業特別会計は下水道事業会計に統合しました。

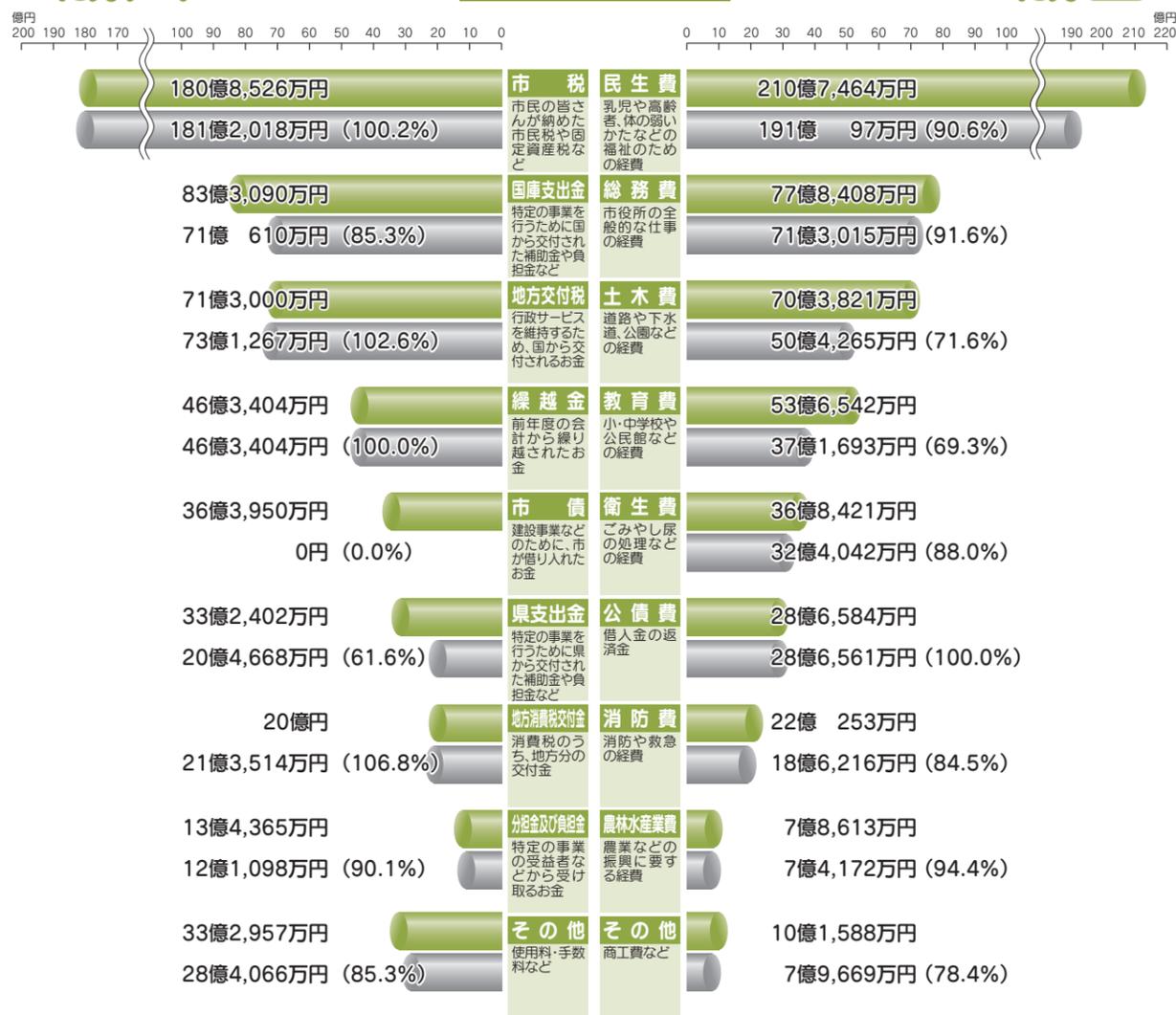
市民1人当たり換算すると **444,985円**
 1世帯当たり換算すると **1,102,368円**
 (人口 144,425人 世帯数 58,299世帯 平成29年3月31日現在)

市税の内訳



※数値は表示金額未満を四捨五入しているため、合計額と一致しない場合があります。

歳入 ← 一般会計 → 歳出



歳入予算額・518億1,694万円
 収入済額・454億 645万円
 執行率・87.6%

〈表の見方〉
 予算額
 収入済額(執行率)

※数値は表示金額未満を四捨五入しているため、合計額と一致しない場合があります。
 ※予算額は、平成27年度の繰越分を含みます。

歳出予算額・518億1,694万円
 支出済額・444億9,730万円
 執行率・85.9%

〈表の見方〉
 予算額
 支出済額(執行率)