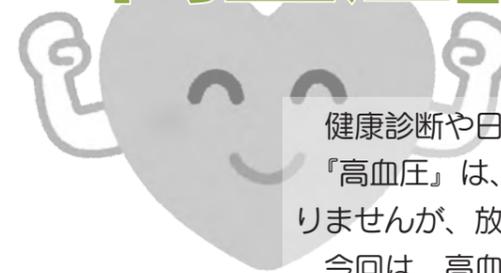


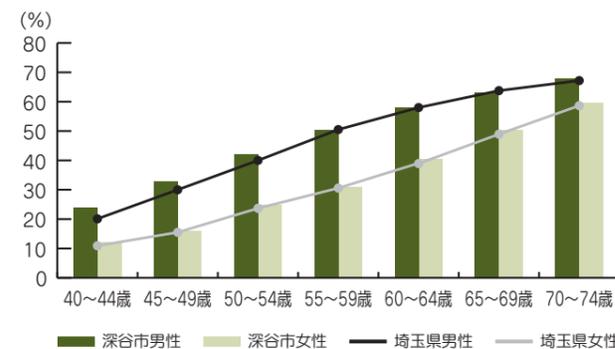
# ～ご存じですか？自分の血圧～

## 『高血圧』を予防しよう



健康診断や日ごろの健康管理で血圧を気にしたことはありますか？  
『高血圧』は、『サイレントキラー』と呼ばれ、ほとんど自覚症状がありませんが、放置してしまうとより重大な病気につながります。  
今回は、高血圧を未然に防ぐための予防について特集します。

20歳以上の日本人の2人に1人が高血圧



20歳以上の日本人のおよそ2人に1人が高血圧と言われています。また、深谷市では、埼玉県に比べ40歳～54歳男性の高血圧の割合が高くなっています（左記グラフ参照）。  
高血圧の状態が続くと、血管は強い圧力によりダメージを受け、硬くもろくなる動脈硬化が進み、ある日突然、脳卒中や心疾患などの命に関わる病気を引き起こすため、日ごろから自分の血圧を確認することが大切です。

	診察室血圧	診察室外血圧 (家庭血圧)
最高血圧 (以上)	140mmHg	135mmHg
最低血圧 (以上)	90mmHg	85mmHg

▲高血圧の診断基準（日本高血圧学会『高血圧治療ガイドライン』）

### 自分でできる対策も

高血圧になる原因には遺伝的な要因と環境的な要因があります。その中でも環境的な要因は、塩分の取りすぎや運動不足、肥満、ストレス、喫煙、飲酒など幅広くあります。最近では、20代、30代などの若

年層でも高血圧の人が増えていきます。生活習慣が乱れることで誰でも発症する可能性のある高血圧ですが、生活習慣を見直し、改善することで、予防することが出来ます。  
自分の体の現状を確認し、予防に取り組んでいきましょう。そして、高血圧にならないためには、左記の『高血圧予防の5カ条』をはじめとした、生活習慣の改善が最も重要です。特に減塩と肥満解消はとても効果的です。これらはまず、日常生活の見直しをすることが大切です。改善に向けて積極的に取り組みましょう。

### 高血圧予防の5カ条

- ① 減塩
- ② 肥満解消
- ③ 運動
- ④ 禁煙
- ⑤ 節酒

### 『食事管理アプリ』『あすけん』で食生活の見直しを始めてみませんか？

分かってはいるけれど、ふと気づいたら食べすぎ・好きなものに偏りがちになってしまつたかたは多いのではないのでしょうか。『あすけん』は、スマートフォンを利用して毎日の食事を写真やバーコードで記録すると、24時間いつ

でもAI栄養士によるアドバイスを受けることができます。ぜひ30日間取り組んで、食生活を改善してみませんか。  
▲『あすけん』アプリによる食事記録のイメージ



### 減塩についての出張講座を行っています

食塩の取りすぎは高血圧の大きな原因です。どのような方法で減塩を行えばいいのか、減塩のコツを学んでみませんか。市では、多くの市民のかたへ減塩の取り組みを普及するため、『ふかや☆減塩プロジェクト』として、減塩講座を行っています。講座を希望する団体（10人以上）は保健センター（☎575-1101）までお問い合わせください。

もっと『あすけん』参加者を募集します！

### 2024 健康になろう ふかや

**対象** 市内在住の18歳以上のかたで『あすけん』を初めて利用するかた（先着400人）  
**実施期間** 7月1日（月）～11月30日（土）の好きなタイミングで30日間  
**申し込み** 6月17日（月）午前9時から10月18日（金）までに市公式LINE（右記QRコードからアクセス）で『子育て・健康』→『健（検）診・教室・講座の申込予約』→『大人が対象のもの』→『もっと健康になろうふかや』を選択して申し込み  
※参加料無料



### ネギーチャレンジ第3弾にも参加しよう！

現在実施中のネギーチャレンジのテーマは『健康』！『あすけん』に参加してチャレンジに成功すると、最大1,500 negi がもらえます。ぜひご参加ください。  
※詳しくは右記QRコードからご確認ください



『ふかや☆減塩プロジェクト』の講座を受講したかたにはSIOマスター認定証を発行します



▲SIO マスター認定証



### 定期的に健（検）診を受けることが大切です

高血圧を含め、生活習慣病を早期に発見するため、この機会にぜひ健（検）診を受け、自分の体の状態を確認しましょう。

健（検）診の申し込みについては、広報ふかや5月号折り込みチラシまたは市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

### クックパッド『ふかやごはん』でレシピを公開中！

市では、保健センターが考案した旬の野菜を使った料理や広報ふかや裏表紙のレシピなどさまざまなレシピをクックパッドに公開中です。ぜひ、参考に作ってみませんか。



▲クックパッド深谷市公式キッチン

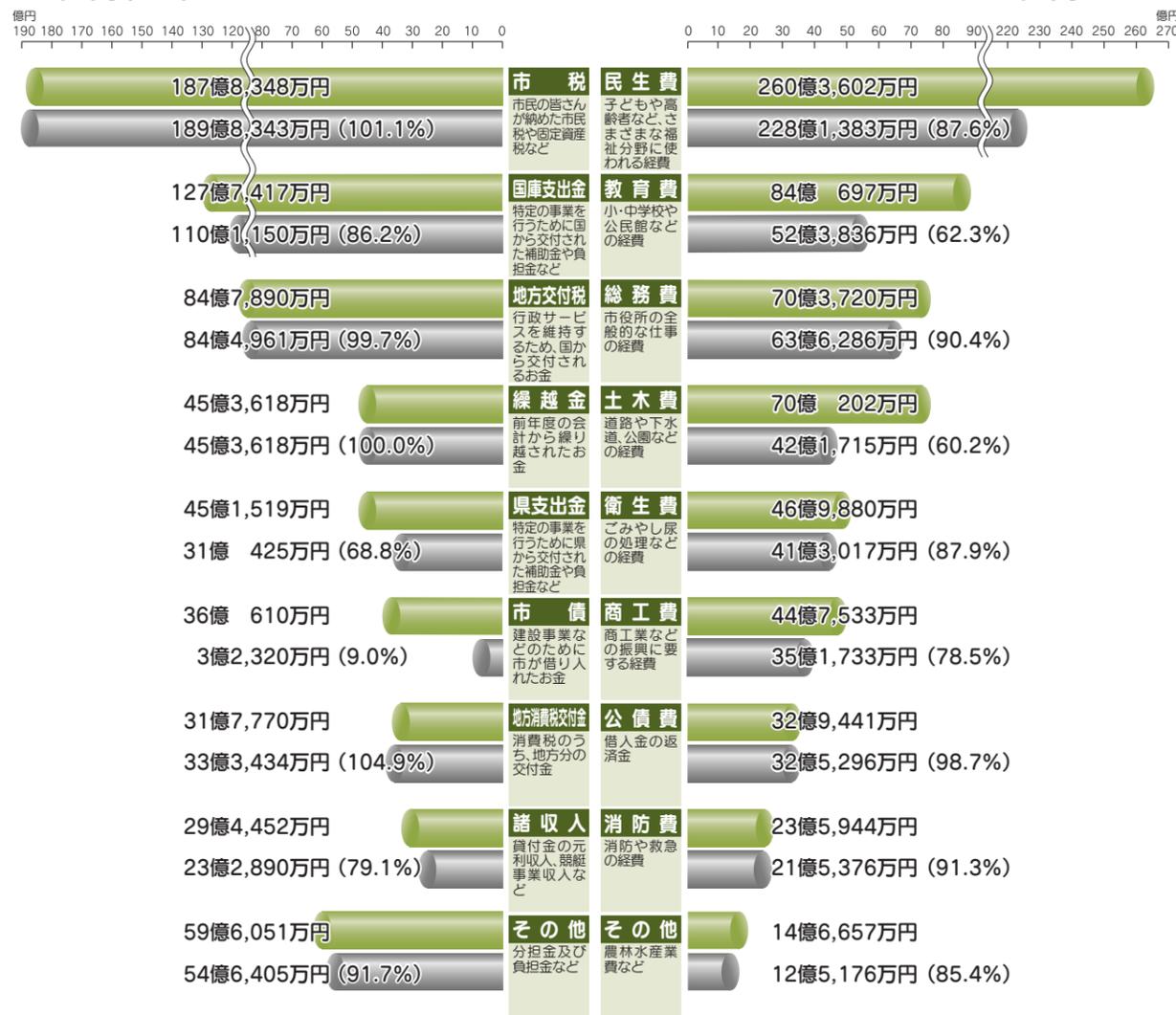
# 深谷市の財政状況

令和5年度（令和6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、令和5年度(令和6年3月31日現在)の財政状況をお知らせします。

## 歳入 ← 一般会計 → 歳出



歳入予算額・647億7,676万円  
 収入済額・575億3,547万円  
 執行率・88.8%



※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、令和4年度の繰り越し分を含みます。

予算額に対して、収入済額と支出済額のそれぞれに差がありますが、これは出納整理期間の収入・支出が加算されていないためです。決算の数値は、出納整理期間終了後の数値になります。  
 (注)出納整理期間…年度内に終了した取引について、4月1日～5月31日までに現金を収入・支出した場合は、年度内に収入・支出したのとして出納を処理することができます。この期間を出納整理期間といいます。

歳出予算額・647億7,676万円  
 支出済額・529億3,816万円  
 執行率・81.7%



※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。

### 特別会計

区分	予算額	収入済額	支出済額
国民健康保険	152億3,506万円	139億3,622万円	142億3,192万円
後期高齢者医療	35億4,269万円	33億9,739万円	32億2,084万円
国済寺土地区画整理事業	4億7,385万円	4億5,892万円	2億9,002万円
ふかや花園駅前土地区画整理事業	1億3,752万円	1億3,752万円	9,975万円

### 市有財産

市が保有する公有財産のうち、土地は3,252,681㎡、建物は394,763㎡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	価額	面積	価額
土地および建物	行政財産	2,908,058㎡		371,403㎡	
	普通財産	344,622㎡		23,360㎡	
	計	3,252,681㎡		394,763㎡	
物権(地上権)	有価証券(テレビ埼玉ほか株券)		7,635万円		
	出資による権利(埼玉県信用保証協会出金など)		111億5,364万円		
	債権		2億6,049万円		
基金(行政振興基金など)		310億 732万円			

令和5年度は、第2次深谷市総合計画後期基本計画の初年度となることから、その基本方針である『誰一人取り残さない みんながうれしい ふかや』の実現に向けて、各施策を力強く推進してまいりました。  
 子育ての分野では、子育て世帯の経済的な負担軽減のため、県内初の取り組みとして、保育料無償化の対象を従来の第2子以降から第1子にまで拡大し、保育料の完全無償化を実施するなど、子育て世代が安心して出産・子育てができるよう各種支援を実施してまいりました。  
 また、教育の分野では、特別な教育的支援を必要とする児童・生徒の生活・学習を支援する特別支援補助員・インクルーシブ支援員や不登校の児童・生徒がスムーズに教室復帰できるよう支援する学校総合支援員、生徒の技術向上のための部活動指導員や外部指導者を増員し、きめ細かな支援体制の整備を図ってまいりました。  
 さらに、耐震補強工事が完了した旧渋沢邸『甲の家』主屋を、内部公開に合わせて、渋沢栄一翁の生涯やその思想、『甲の家』の歴史などを、渋沢栄一アンドロイドによる講演や映像を通じて来場者にわかりやすく伝える施設として整備してまいりました。  
 令和6年度は、来る7月3日、新1万円札の発行に合わせて関連事業を実施するほか、幼稚園・こども館の建設工事に着手するなど、第2次深谷市総合計画後期基本計画に基づく各施策の推進をさらに加速させてまいります。

深谷市長 小島 進

### 企業会計

水道事業		(税込み)	
区分	予算額	収入済額	支出済額
収益的収支	収入	31億3,249万円	25億7,800万円
	支出	29億9,956万円	14億5,962万円
資本的収支	収入	5億2,853万円	4億 800万円
	支出	18億3,556万円	15億8,667万円

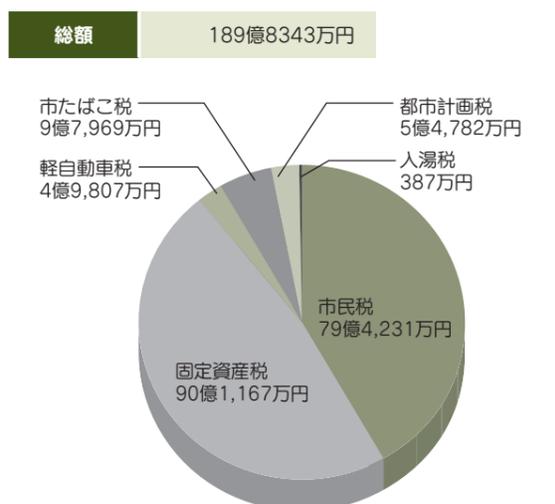
下水道事業		(税込み)	
区分	予算額	収入済額	支出済額
収益的収支	収入	35億4,899万円	22億9,495万円
	支出	34億 404万円	12億3,243万円
資本的収支	収入	18億 887万円	15億7,138万円
	支出	32億8,001万円	27億3,671万円

### 市債(借入金)

会計名	残高
一般会計	411億6,923万円
土地区画整理事業特別会計	24億5,205万円
国済寺特別会計	10億4,904万円
ふかや花園駅前特別会計	14億 301万円
水道事業会計	112億2,974万円
下水道事業会計	172億7,750万円
合計	721億2,852万円

市民1人あたりに換算すると **511,184円**  
 1世帯あたりに換算すると **1,141,455円**  
 (人口 141,101人 世帯数 63,190世帯 令和6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。