

タグフィットネス の流れ



松本大学の学生さんの協力のもと、専用器具で体力測定や筋力測定を行います。測定結果を基にその人に合った運動や食事法のアドバイスがあります。



▲活動量計：年齢・性別・体力などを登録することによって、その人の体力に応じた結果が算出できるため、より正確な消費カロリーや効果的な運動強度で歩いた歩数（アクティブ歩数）の測定等が行えます。（測定項目：歩数、アクティブ歩数、総消費カロリー、歩行距離、身体活動量、アクティブ時間、活動時間、メッツヒストグラム）

自分に合った運動・食事を知る

最初に器具を用いて筋力や体力の測定を行います。自身の身体の状態を測定し、測定したデータを基にその人に合った適切な運動の方法や種類、食事の実施方法が指導されます。

自分に合った運動を続ける

測定した自身のデータと活動量の目標を活動量計へ登録し、持ち歩きます。普段の生活の中で、指導さ

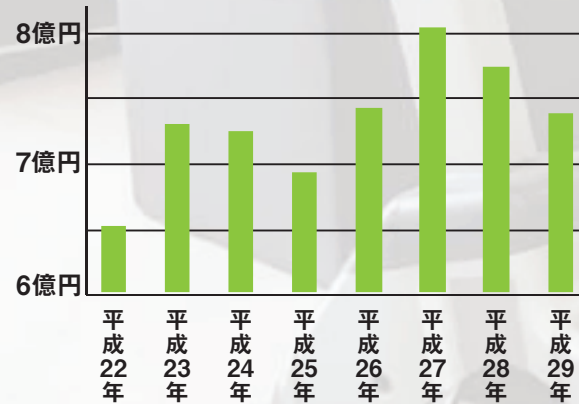
れた運動法や食事法を意識するとともに、一日の歩数や活動量の目標値が達成できるように、活動量計の記録を確認しながら生活を送ります。

どう変わったのか？ 確認・検証する

一定期間を空けた後、再度器具を用いて筋力や体力の測定を行います。タグフィットネスを始める前と身体の状態がどのように変わったか確認と検証が行われ、再び運動法や食事法の指導が行われます。

運動していますか？ タグフィットネスで健康増進

医療費総額の推移



平成29年度の原村国民健康保険における医療費の総額は、7億円を超えました。平成22年度から約9千万円も増加しており、医療費総額の推移をみると全体的に増加傾向にあります。

老人医療費特別給付金制度においては、支給額の増加を受け、平成28年度から支給開始年齢の引き上げを行っており、今年度は開始年齢が67歳以上となりました。

このように増大する医療費に対し、村では病気になるための健康維持施策を実施

今年度、健康維持施策の一つとして松本大学と協定を結び、生活習慣病の改善と健康寿命を延ばすために運動促進プログラム「タグフィットネス」を始めました。

タグフィットネスは、松本大学が開発した運動促進プログラムで、体力・筋力測定の結果を基に、その人にとって最適な運動や食事を健康運動士や管理栄養士が指導を行います。また、活動量計を用いて普段から運動を意識できるようにしています。

医療費は全体として増加傾向にあります。医療費総額のうち、最も医療費の多い疾病は悪性新生物です。その他にも、高血圧、糖尿病といった生活習慣病が大きな割合を占めています。みなさん一人ひとりが健康について意識を持ち、普段の生活を送ることが医療費削減の第一歩です。

1週間に 23METs・h を目指そう!!

タグフィットネスでは、活動量をMETs（メッツ）（Metabolic equivalents）という単位で表します。これは、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。

軽く歩く、軽い筋トレをする等の活動量は3METs、早歩き、自転車に乗る等の活動量は4METs、軽いジョギング、エアロビクス等の活動量は6METsの活動強度があるとされます。

このMETsに時間（h）を掛け合わせたものをメッツ・時といい、一週間に23METs・hを目安に運動を行うと健康につながるとされています。

早歩き（4METs）を2時間した場合…

$$4\text{METs} \times 2\text{h} = 8\text{METs} \cdot \text{h}$$

目標まであと15METs!



今後の健康推進事業

タグフィットネスの日程

○11月19日(月) 午後1時～午後4時
管理栄養士の栄養講座
「食事から始めよう健康づくり」

○3月8日(金) 午前9時～午後2時
結果「これからも健康づくりを
続けていこう」

村では、タグフィットネスの参加者を募集しています。興味のある方はお問い合わせください。

対象: 村内在住者(30歳～70歳)
※運動制限のある方は対象外です。
申込: 保健福祉課 医療給付係
☎79-7926(直通) まで
お問い合わせください。

健康スタイルアップ教室

○時間: 午後1時～午後4時
○内容: 運動教室
○講師: 小林 あかね 先生
○日程: 11月21日(水)、11月28日(水)
12月12日(水)、1月16日(水)
1月30日(水)、2月13日(水)
2月27日(水)



▲スタイルアップ教室の様子

※詳しくは、広報はら8月号
をご覧ください。

問 保健福祉課 健康づくり係
☎75-0228(直通)

そよかぜの集い

詳しくは、P10をご覧ください。

問 保健福祉課 健康づくり係
☎75-0228(直通)

タグフィットネスを 始めてみて

活動量計を持つよう
になって、前向きに
歩くようになったそう
です。

目標は一日7,000
歩、活動量は一週間
で23METS・hを目
指しています。

目標を達成するために、お店の駐車場の入口から遠い場所に車を停めて歩く歩数を多くするようしたり、歩く時も早歩きをして活動量が上がるように工夫したりして、普段から多く歩くようになったそうです。

努力のいかももあり、中間測定の結果は体力に問題がなく、筋力を付けてみましようとおアドバイスをもらったそうで、今後は筋力トレーニングもやりたいと目標を話していました。



普段の生活の中で意識的に歩くようになり、歩く時も運動強度が上がるように、しっかり歩くようになったそうです。

活動量計には歩いた歩数や活動量が数値としてすぐに表示されるため、明日も歩こうと前向きな気持ちになったと話していました。

また、パソコンで今までのいろんな記録が見られて面白いと話し、カロリーをたくさん消費している記録を見ると張り合いが出て、明日もがんばろうという気持ちになるそうです。



タグフィットネスの利点について、松本大学の近藤壮太さんにお話しを伺いました。

**その人に合った
的確な運動ができる**

タグフィットネスでは、その人に合った適切な運動ができます。

運動による負荷がその人に適していなければ、たとえ一日に一万歩を歩いたとしても体力の向上は見込めないという研究結果があります。がんばって運動したとしても、その人にあった運動強度が得られなければ無駄な時間を過ごしてしまうことになりかねません。

せん。

タグフィットネスでは、はじめに測定した体力や筋力のデータを基に適切な活動量を活動量計に設定し、最適な活動量で活動した時間や歩数等を記録・確認することができます。このため、自分にあった運動強度での運動を続けることができます。

例えば、ただ歩くだけでなく、ちよつと早歩きをすると活動量が上がることが活動量計をみるとすぐに分かるため、自分に合った最適な速さで歩くことができます。

**続けることが
楽しくなる**

運動に取り組む心理的な面にも工夫があります。

活動量計のデータを役場または保健センターの端末に保存すると、他の人の運動記録と比較ができたり、ランキング形式で自分の成果が確認できます。

参加者は、これらのデータをみながら、参加者同士のコミュニケーションや競争を楽しむことができ、より運動を続けたい、がんばりたいといった心理が働きます。

運動を 続けたくなる 仕組み



松本大学
研究ブランディング事業推進室
健康運動指導士 健康運動実践指導者

近藤 壮太 さん

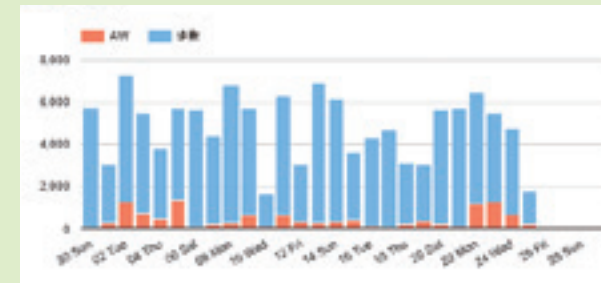
松本大学大学院を卒業し、現在、松本大学の研究ブランディング事業推進室で、組織の中での健康づくりの仕組みについて研究をされています。どういった人が意識的に運動をするようになるのかを心理的な部分から運動の内容まで、様々な観点から考えています。

自分の記録を確認・比較



▲活動量計を役場または保健センターの専用端末にかざしてデータを転送することで、記録されたデータをパソコンやスマートフォンから確認することができます。

一週間、一月ごと等の様々な単位のグラフで、今までの状況を確認することができます。また、他の参加者との比較やランキングを見ることもできます。



▲一月ごとの歩数とアクティブ歩数 (効果的な運動強度で歩いた歩数) の記録を表示したパソコンの画面

▼他の参加者の記録 (歩数、アクティブ歩数、アクティブ時間) を表示したパソコンの画面



村の職員数や 給与などの 状況を公表します

勤務時間その他の勤務条件に関すること

①勤務時間、休憩・休息時間の状況(標準的なもの)

本 庁			
勤務時間		休憩・休息時間	閉庁日
始業時刻	終業時刻		
午前 8時30分	午後 5時15分	休憩 正午から 午後1時まで	・土曜日 ・日曜日 ・祝日法に規定 する休日 ・12月29日～ 翌年1月3日
		休息 なし	

②年次有給休暇の取得状況(平成29年1月1日～12月31日)

概要	平均取得日数	備考
1年につき20日付与 ※翌年に繰り越し可能(最大20日)	10.2日	年間を通して在職した 正規職員の平均です。

分限及び懲戒処分等の状況(平成29年度)

- 分限処分 なし
- 懲戒処分 訓告3人

研修及び人事評価の状況(平成29年度)

- 研修の状況
研修内容/新規採用職員研修、法制執務研修、
政策立案研修、女性職員研修ほか
受講者数/延べ238人参加
- 人事評価の状況
能力評価 1回(基準日:9月30日)
業績評価 2回(基準日:9月30日、3月31日)

職員の福利厚生等の状況(平成29年度)

- 福利厚生制度の状況
 - 市町村職員共済組合事業
保険加入、脱退手続き等
 - 職員安全衛生事業
定期健康診断 受診実人員 159人(臨時・嘱託職員含む)
メンタルヘルス対応 相談事業の実施 15件
 - 職員互助会補助事業
職員福利厚生事業補助金 409,000円(平成29年度実績)
- 公務災害補償制度の状況
災害件数 2件
- 利益の保護の状況
不利益処分に関する不服申し立てに係る書類の交付件数 0件

公平委員会の報告事項

- 勤務条件に関する措置の要求状況 0件
- 不利益処分に関する不服申し立ての状況 0件

特別職の報酬等の状況

平成29年度支給割合

区分	職名	月額	期末手当
給料	村 長	703,000円	3.3月分 (加算内容) 報酬月額×1.25×1.15
	副村長	588,000円	
	教育長	516,000円	
報酬	議 長	259,000円	
	副議長	201,000円	
	議 員	183,000円	

職員の手当の状況

①期末手当・勤勉手当

29年度支給割合	期末手当2.6月 勤勉手当1.8月
加算措置の状況	職務の等級による加算措置 有

②退職手当(平成30年4月1日現在)

区分	自己都合	応募認定・定年
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分
その他の 加算措置	定年前早期退職の特例措置 (2%～45%)	

③特殊勤務手当(平成29年度普通会計)

手当の名称(対象業務)	平均支給年額
滞納処分手当(差押え等) 村税等滞納整理手当	6千円/人

④時間外勤務手当(各年度普通会計)

区分	支給実績	平均支給年額
28年度決算	13,850千円	144千円/人
29年度決算	13,693千円	147千円/人

⑤その他の手当(平成29年度)

手当名	内容と単価	国の制度との 異同
扶養手当	扶養親族区分に応じ 1人当たり6,500円～ 10,000円の範囲で支給	同
住居手当	賃貸住宅に暮らす職員 へ上限27,000円の範囲 で支給	同
通勤手当	通勤距離に応じて 2,700円～24,000円 の範囲で支給	異

統括

①人件費(平成29年度普通会計決算)(注1)

人口 (H30.1.1)	歳出額 A	人件費額 B	人件比率 (B/A)
7,960人	4,055,236千円	719,194千円	17.7%

②職員給与費(平成30年度一般会計予算)(注2、3)

職員数 A	給与費			人件費 B	1人当たりの 給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当		
95 人	320,132 千円	36,835 千円	124,729 千円	481,696 千円	5,070 千円

③ラスパイレース指数(各年4月1日現在)(注4)

平成29年度	平成28年度
90.5	91.9

- (注1)人件費額には、特別職に支給される報酬等も含まれています。
(注2)職員手当には退職手当は含まれません。
(注3)給与額は当初予算に計上された額です。
(注4)「ラスパイレース指数」とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数をいいます。

職員数

職員数の状況(平成30年4月1日現在)

区分	事務職等	保健師	保育士	栄養士	医師	看護師	その他	合計
職員数	81人	4人	15人	3人	1人	3人	3人	110人

(注)その他とは、派遣職員(諏訪広域連合・社会福祉協議会)です。

一般行政職の級別職員数の状況

一般行政職の特別職員数(平成30年4月1日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
1級	主事の職務	15人	20.5%
2級	主任の職務	12人	16.4%
3級	係長、主査の職務	24人	32.9%
4級	主幹の職務	13人	17.8%
5級	課長、副参事の職務	7人	9.6%
6級	参事の職務	2人	2.7%

- (注1)「標準的な職務内容」とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。
(注2)一般行政職員の職員数であり、税・福祉等の職員は含まれません。
(注3)構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはなりません。

一般行政職の級別職員数の状況

①職員の平均年齢・平均給料月額(平成30年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給与月額
一般行政職	42.1歳	291,967円

(注)「平均給与月額」とは、職員の基本給の平均です。

(平成29年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給与月額
一般行政職	42.0歳	292,000円

②職員の初任給(平成30年4月1日現在)

区分	初任給	
一般行政職	大学卒	179,200円
	短大卒	159,800円
	高校卒	147,100円

③経験年数別・学歴別平均給料月額

区分	7～10年			10～15年			15～20年		
	学歴	平均給与月額	学歴	平均給与月額	学歴	平均給与月額	学歴	平均給与月額	
一般行政職	大学卒	221,000円	大学卒	251,157円	大学卒	285,500円	大学卒	285,500円	
	高校卒	該当なし	高校卒	225,500円	高校卒	該当なし	高校卒	該当なし	
	該当なし	該当なし	該当なし	該当なし	該当なし	該当なし	該当なし	該当なし	

樹木の 適正な管理を お願いします

9月4日夕方から夜にかけて県内に最も接近した台風21号、10月1日未明に通過した台風24号によって、村内でも倒木や停電、断水、農業用施設への被害が発生しました。中でも強風による倒木で電線等への被害が複数箇所発生しました。この影響で村内の約70%の世帯で停電が発生し、長いところでは3日間以上停電状態が続きました。倒木による電線等への被害を最小限にとどめるために



▲根本から倒れてしまった樹木（深く根が張らない樹木や根腐れを起こした樹木等は特に注意が必要）

▼道路脇や電線沿い、家屋の近くに生える樹木は倒木により、道路の通行止めや電線の断線、家屋の破損につながる恐れがありますので、注意が必要です。

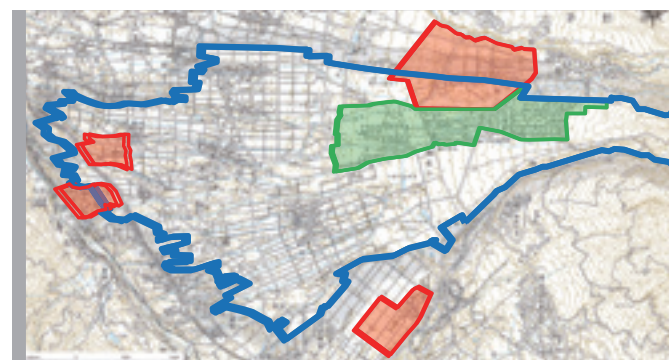


も、所有地内の樹木の適正な管理をお願いいたします。日ごろからの適正な管理により、被害や影響を最小限にとどめることができます。

狩猟が解禁 されます

狩猟期間
11月15日(木)～平成30年2月15日(金)

11月15日から村内での狩猟が解禁され、休日には県内外から多くの狩猟者が村を訪れることが予想されます。狩猟者には各種講習会を通じて、違反・事故の無い適正な狩猟を行うよう指導していますが、住民のみなさんも事故に遭わないように十分に注意をしてください。例えば、山林内を歩くときは、鳥獣と見間違われやすいようになるべく見通しの良い道を利用し、明るく目立つ服装や鈴等を携帯するなど、狩猟者に自分の存在を知らせるよう心がけましょう。



また、原村有害鳥獣被害対策実施隊による合同駆除が行われます。駆除日時については次のとおりです。
実施日/11月23日(金)
時間/午前8時～午後3時
場所/鉢巻道路上の村有林
問 農林課 農村整備係
☎ 79-7932 (直通)

狩猟禁止区域
鳥獣保護区域
狩猟区域
(狩猟禁止・鳥獣保護区域を除く全域)

秋の全国火災予防運動 忘れてない？サイフにスマホに火の確認

11月9日(金)～15日(木)までの7日間「秋の全国火災予防運動」が行なわれました。これから、空気が乾燥し火災の発生しやすい時期となります。火気の取扱いには充分注意して火災の発生を防ぎましょう。

平成29年の全国の火災件数は39,373件で、前年より2,542件増加しています。

この出火原因として「放火と放火の疑い」が最多で、続いて「たばこ」「コンロ」「たき火」の順でした。村内では5件の火災が発生し、その内訳は「その他火災」4件、「林野火災」1件で、火災による死者はいまませんでした。負傷者1名が発

生しています。(ちなみに、一昨年村内では「建物火災」4件で、2名の死者と1名の負傷者が発生しています。)

火災から命を守るために

①住宅用火災警報器の設置を！
住宅火災で亡くなった方の約6割が「逃げ遅れ」です。逃げ遅れを防ぐ切り札は住宅用火災警報器です。火災の発生をいち早く知るため住宅用火災警報器を設置しましょう。

既に設置されているご家庭につきましては、一度、正常なメッセージが鳴るかどうかの作動確認を行ないましょう。正常なメッセージが鳴らない場合は電池切れの可能性があります。また、住宅用火災警報器の



電池の寿命は10年とされています。10年が経過するものについては本体ごと交換する様にしましょう。

②消火器の設置を！

火災の初期消火には消火器が非常に有効です。住宅用消火器を、火気を使用する場所近くの持ち出しやすい場所に設置しておきましょう。

既に設置されているご家庭については、消火器本体に表示されている使用期限の確認をして

ください。期限の切れた消火器を使用した事による事故が発生しているため、期限切れ消火器の使用はせずに新しい消火器に更新しましょう。

火災を起こさない

使用者の誤使用・不注意が原因の暖房器具火災が冬場は多く発生しています。特にこれからの季節、注意をお願いします。

ストーブは、就寝時、外出時は「つけっぱなし」はせず、必ず火を消しましょう。また、灯油類を使用する器



具の給油は火を消してから行ないましょう。
電気コタツを使用する際は、コードを束ねたままの使用、コードが下敷きになった状態での使用はしないようにしましょう。また、ヒーターユニットにこたつ布団が接触した状態にしない様に注意しましょう。

豆炭こたつを使用する際は、豆炭の交換時には、燻(おき)になった豆炭や灰が可燃物に接触しない様に注意しましょう。

おわりに

原消防署では、各地区・各事業所等が行う自衛消防訓練に出向して指導を行ないます。詳細につきましては原消防署(☎79-2442)までお問い合わせください。