

鈴鹿亀山地区 広域連合広報

第37号

平成25年8月発行

目次	消費生活相談のページ
	P2~3 平成24年度相談の状況と傾向
	介護保険のページ
	P4~7 元気なうちから介護予防に取り組みましょう ~いきいき度チェック
	財政状況のページ
	P8 平成24年度下半期財政状況

広域連合議会の動き

3月定例会

平成25年3月29日に3月定例会が開催され、平成25年度の予算案等が原案どおり可決されました。また、監査委員（識見）に渡部満氏が選任されました。



渡部満監査委員

7月臨時会

平成25年7月3日開催の7月臨時会では、広域連合議会議長に鈴鹿市議会選出の青木啓文議員が選出されました。また、監査委員（議員）に中村浩議員が選任されました。副議長は引き続き、亀山市議会選出の福沢美由紀議員が務めます。



青木啓文議長



福沢美由紀副議長



中村浩監査委員

鈴鹿亀山地区広域連合議会議員名簿

鈴鹿市議会選出議員

森 雅之
山口 善之
鈴木 純
藤浪 清司
中村 浩
板倉 操
森川ヤスエ
青木 啓文

亀山市議会選出議員

新 秀隆
福沢美由紀
尾崎 邦洋
中崎 孝彦
(敬称略)



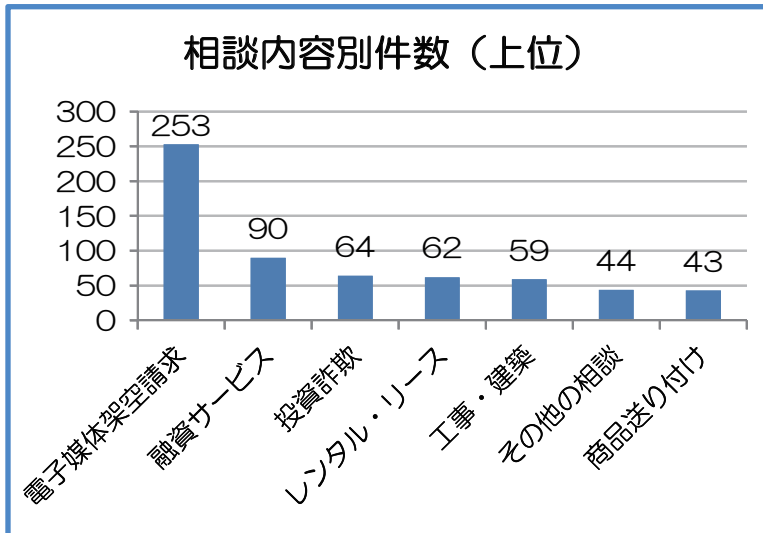
7月臨時会

鈴鹿亀山消費生活センターでは、様々な消費生活に関する苦情や相談を受け付けています。平成24年度の相談件数は前年度より9%減の1,262件でした。相談された契約や購入金額などの合計は14億円を超えています。また、1件あたりの平均金額は194万円で、中には、契約・購入金額が1億円を超える相談もあり、被害は深刻化しています。

相談の傾向

相談内容で一番多かったのは、「携帯電話やパソコンなどの電子媒体における不当請求・架空請求」に関する相談で、全相談件数の20%を占めています。この相談は、若者だけでなく50歳代、60歳代からも多く寄せられています。

相談総件数	1,262件
市別件数	
鈴鹿市	1,070件
亀山市	153件
他市	39件
男女別件数	
男	654件
女	608件
相談方法別件数	
電話	920件
面談	342件



相談事例

○携帯電話やパソコンなどの電子媒体における不当請求・架空請求 253件

無料サイトと書いてあったのでクリックしたら「登録完了」と表示され、登録料の請求画面になった。払わなければならないか？

○サラ金・ヤミ金などが絡んだ融資サービスの相談 90件

経済不況による解雇に伴う生活苦や、自己の遊興のために消費者金融やヤミ金から借金し、多重債務に陥った。

○未公開株・社債投資に関するトラブル 64件

A社から一口60万円でB社の社債を買い取ると言われ、B社の社債を一口30万円で購入することにし、B社に代金を振り込んだら、どちらの会社とも連絡が取れなくなった。

劇場型投資サギは、まだまだ注意が必要です

平成24年度の相談の中で3番目に多かった「未公開株・社債投資に関するトラブル」、いわゆる「劇場型投資サギ」は、認知度の高まりから、平成23年度に比べ減少していますが、勧誘の電話はまだまだかかっています。

だまそうと電話をかけてくる悪質業者は「プロのサギ集団」です。不審に思ったら、契約をする前に消費生活センターに相談してください。

「エコ・エネルギー開発の企業の社債を買いませんか？」

「その株は限られたセレブの方しか買えません」

知らない会社からの、このような電話には十分に注意してください。

商品の送りつけのトラブルが急増しています

「あなたから注文を受けた健康食品を代金引換で送ります」というような内容の電話があり、「注文した覚えがない」と断っても強引に商品を送りつけられたという相談が数多く寄せられています。平成24年度では、前年度に比べ約2.5倍の43件の相談がありました。

注文した覚えがなく、購入するつもりがなければ、「注文していませんので、お断りします」とはっきり伝えてください。もし商品が届いてしまったら、商品の受け取りを拒否しましょう。また、電話で勧誘されて承諾してしまった場合は、クーリング・オフの対象となりますので、すぐに消費生活センターへ相談してください。

※健康食品のほか、サプリメントや魚介類など生鮮食料品の事例もあります。



出前講座をご利用ください

ご希望に応じて、あなたのまちで消費生活に関する講座を行います。
自治会・老人会・PTAの会合や会社の社員研修などをご利用ください。

センターに TELして解決 消費者トラブル

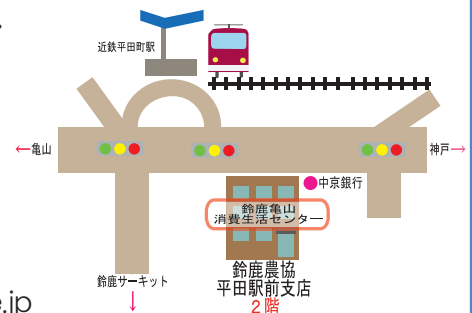
消費生活に関する相談・出前講座と法律相談のお申し込み

鈴鹿亀山消費生活センター

鈴鹿市算所一丁目3番3号 鈴鹿農協平田駅前支店2階

TEL 059-375-7611

FAX 059-370-2900 E-mail skshouhi@mecha.ne.jp



～今の生活が数年後の衰えにならないために～

元気なうちから介護予防に取り組みましょう

高齢期の健康維持のためには、生活習慣病の予防や治療（メタボ対策）だけではなく、加齢に伴い出現する生活機能（いきいきと暮らすために必要な心身の機能）の低下を予防する必要があります。

いつまでも、いきいきと、お元気に生活を送っていただくために、鈴鹿市・亀山市では、様々な介護予防教室を開催しています。介護予防教室参加までの流れは次のとおりです。

（参加資格：65歳以上で介護保険の認定を受けていない方に限ります。）

生活機能の低下を確認する簡易な調査として、いきいき度チェックを行います

「いきいき度チェック」から、元気な高齢者（一次予防事業対象者）と要介護状態になるおそれのある高齢者（二次予防事業対象者）を選定します。

「生活機能全般」・「運動器の機能の状態」・「栄養状態」・「口腔機能の状態」の4つの基準で、機能低下の有無を調べます。

4つの基準のいずれにも、機能低下の心配がない方（一次予防事業対象者）
心身ともに健康な状態です。

4つの基準のいずれかで、機能低下が心配される方（二次予防事業対象者）
心身の機能の衰えが心配される状態です。

この状態を継続していきましょう

現在の生活機能を維持するための介護予防教室（一次予防事業）へ参加しましょう。
（参加費無料）

お問い合わせ先

鈴鹿市にお住まいの方

鈴鹿市長寿社会課 TEL 059-382-7935

亀山市にお住まいの方

亀山市健康推進室 TEL 0595-84-3316

地域包括支援センターに相談しましょう

近い将来、介護が必要になるおそれがあると考えられます。

地域包括支援センターが、あなたの状態に応じた介護予防教室（二次予防事業）をご案内します。

お問い合わせ先は、右ページの地域包括支援センターへ

生活機能の向上が見られ、介護が必要となる心配がなくなったら

二次予防事業に参加しましょう（参加費無料）

鈴鹿市にお住まいの方

はつらつ運動教室（運動機能向上・転倒骨折予防など）

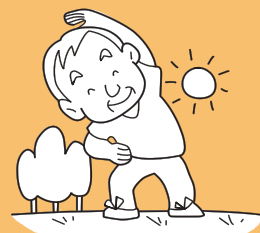
口の健康教室（歯の相談・お口の体操など）

亀山市にお住まいの方

運動教室（ストレッチ・筋力運動・介護体操・レクリエーションなど）

栄養教室（低栄養についての食事指導）

口腔教室（食べ物の飲み込み・噛む練習・ブラッシング指導など）



地域包括支援センターが あなたの状態に応じた介護予防をご提案いたします

心身の老化を防ぐためには、ご自身の生活上の問題点を知り、毎日の生活の中で介護予防を実践していくことが大切です。
地域包括支援センターがあなたに応じた介護予防をサポートします。
心配なことがありましたら、地域包括支援センターに相談しましょう。
お住まいの地域にあわせて、担当がございます。



市	地域	担当	所在地(電話・FAX)
鈴鹿	庄野、加佐登、牧田、石薬師、井田川、久間田、椿、深伊沢、鈴峰、庄内	鈴鹿西部 地域包括支援センター	鈴鹿市平田一丁目3番5号 TEL：059-370-3751 FAX：059-370-0887
	飯野①、河曲、一ノ宮、箕田、玉垣①、若松①、神戸	鈴鹿北部 地域包括支援センター	鈴鹿市神戸三丁目12番10号 TEL：059-384-4165 FAX：059-384-4185
	国府、飯野②、玉垣②、若松③	鈴鹿中部 地域包括支援センター	鈴鹿市神戸地子町383番地の1 TEL：059-382-5233 FAX：059-382-8015
	白子、稻生、若松②、栄、天名、合川	鈴鹿南部 地域包括支援センター	鈴鹿市南若松町1番地 TEL：059-380-5280 FAX：059-386-6081
亀山	亀山市内全域	亀山 地域包括支援センター	亀山市羽若町545番地 TEL：0595-83-3575 FAX：0595-82-8180

飯野①…西條町、飯野寺家町、西条一～九丁目 玉垣①…矢橋町、矢橋一～三丁目 若松①…北若松町、若松北一～三丁目
飯野②…①以外 玉垣②…①以外 若松②…南若松町
若松③…①②以外

「いきいき度チェック」を郵送します

年齢の基準日：平成25年4月1日現在



今年度は、75歳以上で介護保険の認定を受けていない方に、「いきいき度チェック」を8月下旬から9月上旬に、個別配付(郵送)します。回答いただいた方には、結果とあわせ介護予防事業のご案内を差し上げる予定です。

65歳以上75歳未満の方で、「いきいき度チェック」の個別配付をご希望の方は、下記担当課まで、ご連絡ください。
(65歳未満の方は対象外)

「いきいき度チェック」は、質問に「はい」「いいえ」で答えることで、加齢に伴う心身の機能変化をチェックでき、早期に介護予防に取り組む必要があるかが判断できます。

(6ページに「いきいき度チェック」を掲載)

「いきいき度チェック」のお問い合わせ先
鈴鹿亀山地区広域連合 介護保険課 管理グループ
TEL 059-369-3204

65 歳以上で、介護保険の認定を受けていない方へ
 ～見つけよう、危険な老化のサイン～



「年齢を重ねると心身の機能が衰えていくのは仕方がないこと」と考えていませんか？
 「もう歳だから・・・」と外出をひかえたり、趣味をなくしてしまい体を動かすことや考えることをしなくなったりすると、筋力の衰えによる要介護状態や認知症・うつにつながる危険性が高くなります。

「いきいき度チェック」で、加齢に伴う心身の機能変化をチェックしてみましょう。

「いきいき度チェック」（国が定める基本チェックリストに準じて作成しております。）

No.	質問項目（はい・いいえのいずれかにお答えください）	回 答（点数）	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい(0点)	いいえ(1点)
2	日用品の買い物をしていますか	はい(0点)	いいえ(1点)
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい(0点)	いいえ(1点)
4	友人の家を訪ねていますか	はい(0点)	いいえ(1点)
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい(0点)	いいえ(1点)
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい(0点)	いいえ(1点)
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい(0点)	いいえ(1点)
8	15分位続けて歩いていますか	はい(0点)	いいえ(1点)
9	この1年間に転んだことがありますか	はい(1点)	いいえ(0点)
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい(1点)	いいえ(0点)
11	6ヶ月間で2～3Kg以上の体重減少がありましたか	はい(1点)	いいえ(0点)
12	BMI（体重指数）が18.5未満ですか $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長}^2(\text{m}) \div \text{身長}^2(\text{m})$ ※身長をメートルに直して計算	18.5未満	18.5以上
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい(1点)	いいえ(0点)
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい(1点)	いいえ(0点)
15	口の渇きが気になりますか	はい(1点)	いいえ(0点)
16	週に1回以上は外出していますか	はい(0点)	いいえ(1点)
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい(1点)	いいえ(0点)
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると 言われますか	はい(1点)	いいえ(0点)
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい(0点)	いいえ(1点)
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい(1点)	いいえ(0点)
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	はい(1点)	いいえ(0点)
22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくな った	はい(1点)	いいえ(0点)
23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感 じられる	はい(1点)	いいえ(0点)
24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	はい(1点)	いいえ(0点)
25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	はい(1点)	いいえ(0点)

点数が高い方は生活機能の低下が心配されます

お住まいの地域の地域包括支援センター（5ページに掲載）へ相談してみましょう

質問項目No.1~20
「生活機能全般」
を調べます

質問項目No.6~10
「運動器の機能の
状態」を調べます

質問項目No.11~12
「栄養状態」
を調べます

質問項目No.13~15
「口腔機能の状態」
を調べます

質問項目No.16~17
閉じこもり気味
質問項目No.18~20
物忘れの危険
質問項目No.21~25
こころの健康
を調べます

0~9
点

心配ありません。体を意識的に動かす事により体力の低下が防げます。屋外での散歩や軽い体操など日常生活の中で体を動かすように心がけましょう。

10
点
以上

生活機能・日常動作の低下に注意が必要です。生活機能・日常動作とは、買い物や掃除、食事の用意、金銭管理など自立した生活を送るために必要な機能全般をさします。身の回りのことを自分でするように心がけ、ご自身にあった活動を継続し、日常生活を維持するための体力の向上に努めましょう。

0~2
点

心配ありません。年齢にかかわらず鍛えれば運動機能は向上します。いつまでもいきいきとした生活を続けるために運動習慣をつけるよう心がけましょう。

3
点
以上

気がつかないうちに、少しずつ筋力やバランス能力、歩行能力などの運動機能が低下していく可能性があります。日常生活において、足腰を鍛える運動や体操を取り入れて、筋力や体力を維持していきましょう。

0~1
点

心配ありません。栄養バランスの偏りに気をつけ、食品の数を豊かにし、食べる楽しみを大切にしましょう。

2
点

体重増減が見られる場合は、偏食や食事を抜いていないかなどを振り返ってみましょう。また、ご飯や魚、肉、卵、野菜、牛乳などを中心に楽しみながらよく噛んで食べるように心がけ、食事時間を決め三食バランスよく食べましょう。なお、急に体重の変動がみられた場合は、かかりつけ医に早めに相談しましょう。

0~1
点

心配ありません。お口を健康にすることは食欲を増進させ、体力増進を助けます。正しい歯磨きに加え、口の周りの筋肉や舌の動きを強くしてお口の健康を保ちましょう。

2
点
以上

お口の健康は身体全体の健康につながります。唾液は口の中の自浄作用を促します。口の周りの筋肉や舌の動きを強くする口腔体操に取り組むことや食後に歯を手入れするなど、口の中の衛生を保つことがとても大切です。定期的に歯科受診をして、虫歯や歯周病などを早期発見・治療することにより、お口の健康を保ちましょう。

No.16~17、18~20、21~25で点数がついた方は、次の点に注意が必要です。

外出することは運動になり、心と体に良い刺激となります。まずは、買い物や近所の散歩など、ご自身の生活の中で、外出する時間をつくってみましょう。

日頃から、読書や適度な運動などをして、脳を若々しく保ちましょう。また、きちんとした食事や睡眠、運動などの正しい生活習慣は結果的に認知症予防につながります。

「気持ちが沈む」「疲れやすい」「意欲がわからない」などいつもと違う感覚はありませんか。ゆっくり休んで無理をしないことも大切です。

インターネットで、より詳細な生活機能チェックを行うことができます。
公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」<http://www.tyojyu.or.jp>を検索

平成24年度の鈴鹿亀山地区広域連合の予算について、平成25年3月31日現在の財政状況をお知らせします。

1 一般会計

[執行状況]

歳入

(単位 千円・%)

款	予算現額	収入済額	執行率
分担金及び負担金	78,974	77,053	97.6
県支出金	4,132	62	1.5
繰越金	100	72	72.0
諸収入	548	37	6.8
合計	83,754	77,224	92.2

[公債及び一時借入金] …現在高なし

歳出

(単位 千円・%)

款	予算現額	支出済額	執行率
議会費	481	334	69.4
総務費	60,062	48,363	80.5
民生費	83	0	0.0
商工費	22,828	20,158	88.3
諸支出金	100	0	0.0
予備費	200	0	0.0
合計	83,754	68,855	82.2

2 介護保険事業特別会計

[執行状況]

歳入

(単位 千円・%)

款	予算現額	収入済額	執行率
保険料	3,224,107	3,206,821	99.5
分担金及び負担金	2,171,428	2,173,919	100.1
使用料及び手数料	150	189	126.0
国庫支出金	3,053,188	3,016,070	98.8
支払基金交付金	4,016,499	3,659,347	91.1
県支出金	2,129,529	2,111,571	99.2
財産収入	1	0	0.0
繰越金	54,885	54,884	100.0
諸収入	709	5,164	728.3
合計	14,650,496	14,227,965	97.1

歳出

(単位 千円・%)

款	予算現額	支出済額	執行率
総務費	391,840	272,408	69.5
保険給付費	13,741,888	12,510,146	91.0
地域支援事業費	325,248	146,054	44.9
公債費	116	0	0.0
諸支出金	186,404	51,071	27.4
予備費	5,000	0	0.0
合計	14,650,496	12,979,679	88.6

[公債及び一時借入金] …現在高なし

3 財産

(単位 千円)

基金	現在高
介護給付費準備基金	15,430



4 公金の運用状況

(単位 千円・%)

運用の種類	金額	利率	備考
普通預金	1,272,287	0	指定金融機関

発行/鈴鹿亀山地区広域連合 〒513-0801 鈴鹿市神戸一丁目18番18号

TEL 059-369-3200 FAX 059-369-3202

ホームページ <http://www.suzukakameyama-kouiki.jp/>

Email skkouiki@mecha.ne.jp



介護保険料の納め忘れにご注意ください
介護保険はみなさまの保険料で支えられています