

※特に記載のないとき、相談料は無料です。

相談名	日時	場所	内容・問い合わせ先等
行政相談委員による行政相談	8月4日(月) 13:00~15:00	相談室 (市役所1階)	国・県・市などに対する苦情や意見・要望に関する相談 ☎まちづくり推進室☎30-6117、FAX22-1398
行政書士無料相談会 相続手続相談	8月8日(金) 13:00~15:00	相談室 (市役所1階)	相続に関する手続き(遺言書の作成、遺産分割に関することなど)についての相談 ☎まちづくり推進室☎30-6117、FAX22-1398
若年者就労相談および若者自立塾入塾説明会	8月8日(金)・同22日(金) 13:00~14:30	ひこね燦ぱれす ☎26-7272 FAX26-7377	キャリア・コンサルタントによる、就職相談・適性検査・面接指導をはじめ、職種や職業紹介まで個別指導します。自信を回復して就職を目指す、若者自立塾の説明会も実施します。
登記相談 表示登記	8月15日(金) 13:00~16:00	相談室 (市役所1階)	相続・売買登記、土地の分筆・合筆、建物登記などの相談 電話による予約制(受付は、8月6日(水)8:30から先着6人) ☎まちづくり推進室☎30-6117、FAX22-1398
巡回行政相談	8月18日(月) 13:00~15:00	鳥居本出張所	国・県・市などに対する苦情や意見・要望に関する相談 ☎まちづくり推進室☎30-6117、FAX22-1398
人権相談	8月20日(水)・9月3日(水) 13:00~15:00	相談室 (市役所1階)	いじめ、あらゆる差別など、人権に関する相談 ☎人権政策課☎30-6115、FAX22-1398
障害者相談	8月20日(水) 13:30~15:30	障害者福祉センター	県身体障害者・知的障害者相談員による、障害のある人の自立や社会参加などに関する相談 ☎障害福祉課☎27-9981 FAX26-1767
うつ病相談	8月21日(木) 13:30~16:30	彦根保健所	うつ病はすべての人に起こりうる身近な問題です。心に不安を持つ本人および家族の相談に応じ、医療・保健・福祉の側面から個別に援助を行います。(予約制)
こころの健康相談	8月22日(金) 13:30~16:30	彦根保健所 ☎22-1770 FAX26-7540	こころの健康に不安を持つ本人や家族から、困っていることや生活のようすなどを聞き、必要に応じて医学的指導、医療機関や施設の紹介などをします。(予約制)
アルコール相談	8月28日(木) 14:00~17:00	彦根保健所	アルコール依存症などの問題について、本人や家族の相談に精神科医師、保健師が応じます。(予約制)
滋賀弁護士会 法律相談	8月22日(金) 13:00~16:00	相談室 (市役所1階)	電話による予約制(受付は、8月13日(水)8:30から先着6人) 相談料:1回(30分)5,250円(相談日にお支払いください) ☎まちづくり推進室☎30-6117、FAX22-1398(市内在住者に限定)
関西大学法律相談所 無料法律相談	8月23日(土) 11:30~15:30 (受付時間)	大学サテライト・プラザ彦根 (アル・プラザ彦根6階)	相続、親族、借地借家、損害賠償、消費生活や近隣トラブルなど民事一般(税金問題、刑事事件、裁判・調停中の事件は除く) ※予約不要です。また、秘密は厳守します。 ☎まちづくり推進室☎30-6117、FAX22-1398
日曜納税相談	8月31日(日) 10:00~16:00	納税課 ☎22-9379	毎月1回、日曜日に納税相談窓口を設けて、納付についての相談を受け付けます。
近畿税理士会税務相談センター 無料税務相談	9月2日(火) 13:30~16:30	21会議室 (市役所2階)	確定申告や医療費控除、相続税、贈与税など、税全般に関する相談。電話による予約制(先着6人) ☎税務課市民税係☎30-6140、FAX22-3052
勤労者のための 法律相談	9月5日(金) 18:30~20:00	ひこね燦ぱれす ☎26-7272	電話による予約制(受付は、8月30日(土)9:00から先着3人) 相談料:1回1,000円(相談日当日にお支払いください)
司法書士 無料法律相談	9月20日(土) 9:30~12:30	彦根勤労福祉会館 2階研修室	サラ金、クレジット、小額裁判などの法律相談(3週間前から予約受付) 司法書士総合相談センター彦根☎077-527-5576
子どもと親の悩みの 相談電話	毎週月・火曜日 14:00~17:00	教育研究所 ☎23-7867	悩みを抱える子どもからの相談、子育てで悩んでいる保護者や家族からの相談に応じます。(電話相談)
交通事故相談	毎週火・木曜日 9:00~16:00	湖東合同庁舎	被害者、加害者を問わず、専門の相談員が相談に応じます。また電話による相談も受け付けています。(月~金曜日) 県立交通事故相談所彦根分室☎27-2230
よろず相談	毎週水・金曜日 13:00~16:00	福祉保健センター 別館2階相談室	仕事のこと、家族のこと、地域のことなど、困りごとよろず相談 彦根市社会福祉協議会☎22-2821 FAX22-2841
男女共同参画ウィズ相談室 総合相談	毎週水・木・金曜日 13:00~16:00	男女共同参画センター「ウィズ」 (福祉保健センター前) 相談専用ダイヤル ☎21-5757	女性、男性を問わず、心の悩み、夫婦・家族関係、職場の人間関係(セクハラなど)、子どもに関することなどの相談に応じます。
男女共同参画ウィズ相談室 専門相談	法律相談 毎月第3月曜日午後 こころの悩み相談 毎月第4月曜日午後	男女共同参画センター「ウィズ」 (福祉保健センター前) 相談専用ダイヤル ☎21-5757	専門相談は、総合相談を受けたあとで、必要な人のみ予約できます。 「法律相談」では弁護士が、「こころの悩み相談」では、臨床心理士が相談に応じます。
多言語電話相談	毎週水・木・金曜日 10:00~12:30 13:30~16:00	☎27-2400 (相談専用電話)	日本の習慣や制度、市役所などでの手続き、生活の中で困ったことなどの相談に3つの言語で対応します。 水曜日=英語、木曜日=ポルトガル語、金曜日=中国語
消費生活相談	毎週月~金曜日 9:15~12:00、13:00~16:00	☎生活環境課(市役所1階) ☎22-1411(内線173)	多重債務問題や架空請求への対処、悪質商法の被害、クーリング・オフの方法など、消費生活や契約のトラブルに関する相談
子ども・家庭相談	毎週月~金曜日 8:30~17:15	☎家庭児童相談室	子どもを始めとする家庭内の悩み相談(育児不安・児童虐待・夫婦間暴力など)

連載 特定健康診査・特定保健指導を受けよう

## メタボリックシンドロームをやっつけろ!

### 第2回 診断基準と特定保健指導の対象者

#### あなたもメタボ?

平成20年度からメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査が始まります。メタボリックシンドロームとは、おなかの内臓のまわりに脂肪がつく、「内臓脂肪型肥満」の人が、さまざまな危険因子をあわせ持っている状態のことをいいます。

あなたが、メタボリックシンドロームかどうかチェックしてみましよう。

#### メタボリックシンドロームの診断基準

下の図は、メタボリックシンドロームの診断基準です。特定健康診査の結果は、「メタボリックシンドローム基準該当」「予備群該当」「非該当」に分けられます。自分がメタボリックシンドロームに該当しているかどうかは、特定健康診査結果に記載されます。  
※予備群 メタボリックシンドロームの前段階にある状態

### メタボリックシンドロームの診断基準

**おなかまわり**

男性 **85 cm以上**  
女性 **90 cm以上**

**測定方法**

胴の細い部分(ウエスト)ではなく、おへその高さで測ります。

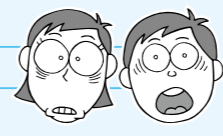
さらに、次の項目について、**2つ以上当てはまる人は、メタボリックシンドロームです**

**血清脂質**

中性脂肪値 150mg/dℓ以上または、  
HDLコレステロール 40mg/dℓ未満

**血糖**

空腹時血糖 110mg/dℓ以上



**血圧**

最高血圧 130mmHg以上または、  
最低血圧 85mmHg以上

**特定保健指導とは**  
特定保健指導は、メタボリックシンドローム基準該当、予備群該当と診断された人を対象に行われます。特定保健指導には、次の2種類があり、それぞれの対象者に、通知が届きます。この機会にぜひ受けてください。

①メタボリックシンドローム予備群該当  
↓「動機づけ支援」を行います  
生活習慣を改善するために、きっかけがないと難しいものです。動機づけ支援では、生活習慣を早めに改善しないとメタボリックシンドロームや生活習慣病を発症させる恐れ

のある人のために、生活習慣を改善するサポートを行います。

#### ②メタボリックシンドローム基準該当

↓「積極的支援」を行います  
生活習慣を改善しても一人で継続するのは難しいものです。積極的支援では、生活習慣を早急に改善しないと、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などを発症させる恐れのある人のために、生活習慣を改善するサポートを継続的にを行います。  
※上の図の診断基準のほかに、喫煙などの危険因子なども判断の要素となります。

#### 特定健康診査は医療保険者が行います

特定健康診査・特定保健指導は、40歳から74歳以下の人を対象に、それぞれが加入している医療保険者が実施します。(自分が加入している医療保険者は、お持ちの被保険者証で確認できます)  
彦根市国民健康保険の人は、彦根市が実施する特定健康診査を受診してください。それ以外

の人は、加入している医療保険者(健康保険組合、政府管掌保険共済組合など)が実施する特定健康診査を受けてください。彦根市国民健康保険以外の人で、医療保険者から、彦根市が実施する健診を受診するように通知があった人は、彦根市が実施する方法で受診してください。  
なお、受診の際には、被保険者証と医療保険者から送られてくる受診券を必ず持ってきてください。

彦根市では、18歳~39歳、および75歳以上の人を対象とした健康診査も行っています。詳しくは、「広報ひこね」5月15日号といっしょに配布した「平成20年度各種健(検)診の日程のご案内」をご覧ください。  
問い合わせ先 国民健康管理課 ☎24-0816番、FAX24-5870番、☎保険年金課 ☎30-6112番、FAX21-2220番

2 広報ひこね 平成20年8月1日

広報ひこね 平成20年8月1日 1