

市議会 3月定例会

31 議案を可決

市議会の3月定例会が2月25日に開会。令和2年度一般会計・特別会計予算や令和元年度一般会計・特別会計補正予算など市長提案の31議案を審議。原案どおり可決し、3月27日に閉会しました。主な内容は、次のとおり(令和2年度予算は4~7頁に掲載)。

補正予算

《令和元年度一般会計補正予算》

◆第7号

安全で安心に通行できる道路整備を進める交通安全推進事業やトンネルの長寿命化工事など、国の補正予算等による事業費の追加のほか、事業費の確定等に伴う所要経費の補正と繰越明許費を追加するもので4億1,631万円の増額。

◆第8号

国の補正予算により国庫補助事業として採択を受けたことに伴い「市民の健康増進と多様な交流・にぎわいの拠点」として旧市民病院西棟の改修を行う地



ホットな
健康情報をお届け！
マイ健康
通信

運動不足は体に悪い。メタボに気を付ける…と、歳を取るほど健康のために気を付けることは増えるばかり。一方で、仕事は忙しい。時間はない。加えて新型コロナウイルス感染症対策で外出自粛、「健康のことは退職してから」と後回しにしまいがちですが、それでは肝心の退職後に運動できないほど体力が落ちていくかも。「しっかりした運動」が無理でも、こまめに体を動かし、少し長めに歩くだけで、人生の後半戦が大きく変わってきます。

世界一座りすぎの日本人

ロボット掃除機や自動運転など、技術の発達で人が体を動かす機会はどんどん少なくなってきました。一方で、日本人の成人が平日に座っている時間は世界一長く、平均すると7時間も座った状態で過ごしています。座りすぎは肥満や糖尿病のほか、高血圧や心筋梗塞、脳梗塞、がんなどの病気を誘発し、死亡リスクを上げる要因と

方創生拠点整備事業費、小・中学校のネットワーク環境や児童・生徒1人1台端末に向けたタブレットパソコン等の整備を行う未来を拓く学びの環境整備事業費を補正。また、新型コロナウイルス感染症対策のための小学校の臨時休業に伴い、放課後児童健全育成事業費を追加するもので14億1,204万円の増額。

◆第9号

新型コロナウイルス感染症に関する緊急対策として、学校の臨時休業に伴い、放課後等デイサービス事業所の臨時開設に係る経費を支援する障害児通所給付費を追加し、児童福祉施設等の感染拡大防止のため新型コロナウイルス感染症対策経費を補正するもので5,650万円の増額。

この結果、予算総額は、368億6,083万円となりました。

《国民健康保険事業会計補正予算》

◆第3号

保険給付費の増加に伴い追加するもので9,000万円の増額。

《令和2年度一般会計補正予算》

◆第1号

新型コロナウイルス感染症の影響で、経営状況が悪化した市内の中小企業者等の経営改善の取り組みを支援するため、市の単独事業として利子補給を行う新型コロナウイルス感染症緊急特別対策利子補給金を補正するもので1,453万円の増額。

条例

- ◆舞鶴市職員の給与に関する条例の一部改正 国家公務員の給料水準との均衡を図るため、令和2年度に管理職の給料の減額措置を実施
- ◆舞鶴市の市長及び副市長の給与に関する条例及び舞鶴市教育長の給与等に関する条例の一部改正 管理職の給料の減額措置に準じて、令和2年度に市長、副市長及び教育長の給料の減額措置を実施
- ◆舞鶴市教育に関する事務の職務権限の特例に関する条例の一部改正 図書館、公民館などの設置等に関する事務を市長の権限に移管
- ◆公営住宅法及び住宅地区改良法による舞鶴市営住宅等管理条例の一部改正 市営住宅の入居手続において、連帯保証人の義務付けを廃止
- ◆舞鶴市松尾寺駅前観光交流施設条例の一部改正 松尾寺駅前観光交流施設の有効活用のため、利用形態を変更
- ◆舞鶴市道の構造の基準に関する条例の一部改正 市道の自転車通行帯の設置要件を追加
- ◆舞鶴市豊かな森を育てる基金条例の一部改正 森林環境譲与税を基金に積み立てるため、基金の設置目的などを変更
- ◆舞鶴市国民健康保険条例の一部改正 基礎賦課額及び介護納付金賦課額の限度額並びに保険料軽減措置に係る所

1時間に1回立つだけ!?

職場ですでに挫折知らずのお手軽健康法

なっています。がんの場合は、座っている時間が長いほど罹患リスクが高くなり(大腸がんでは3割、乳がんでは17割程度)、しかも、座りすぎによって生じるリスクは1日30分程度の運動習慣では打ち消せないほどだともいわれています。

原因は脚の筋肉にあり

座りすぎが罹患リスクや死亡リスクを上げる原因は「第二の心臓」といわれるふくらはぎの活動が停止することにあります。歩いたりしてふくらはぎの筋肉が膨らむと、足を通る血管が圧迫され、ポンプのような働きをし、下半身に降りていた血液を心臓に押し戻します。長時間座っていると、血流が滞り、その状態が続くと血栓ができやすくなります。また、人体で最大の筋肉である太ももの筋肉が使われないため糖の代謝や脂肪の分解機能が低下し、肥満や糖尿病の原因のひとつになります。

「たまに立ち歩く」だけでも効果あり!

全員で体操を行う、仕事のウォーミングアップに運動を取り入れているといった職場もありますが、加えて30分〜1時間に1回は立ち上がる、トイレ休憩や飲み物・資料を取りに行くなど意識的に

歩く時間を作る習慣付けをおすすめします。目安は30分に1回なら3分、1時間に1回なら5分程度。それも難しいときは座ったまま、かかとを上げ下げする、膝を伸ばして脚を上げるなど、意識的に脚を動かすと効果的です。座りすぎで筋肉が硬直するのを防ぎ、代謝を良くし免疫力を高める効果が見込めます。

立てる工夫で仕事もシャキッと

長時間座ったままで働くことは、健康リスクだけでなく仕事の効率や意欲も低下させます。同僚とのちょっとした打ち合わせや新しい企画を考える時、作成した文書やメールのチェック時など、立つことができる作業を盛り込んでみてください。また、立つて仕事ができるワークステーションやスタンディングデスクなどを導入したり、パソコンのデスクトップに1時間に1回メッセージをポップアップ表示するなどの工夫で「健康になる働き方」を今年度の目標に掲げてみませんか?

健康づくり課 ☎65・0065

- ◆舞鶴市印鑑条例の一部改正 印鑑登録を受けることができない者の要件を変更
- ◆舞鶴市放課後児童健全育成事業の設備及び運営に関する基準を定める条例の一部改正 放課後児童支援員とみなすことができる者の特例措置の期限を延長
- ◆舞鶴市学校給食運営基金条例の制定 学校給食の運営のための基金を設置
- ◆市道路線の認定 行永地区の路線を認定

その他

令和元年度一般会計補正予算の主な事業		
号	事業名	補正額
7	幹線道路整備事業費	2億7,780万円
8	地方創生拠点整備事業費	9億9,132万円
8	未来を拓く学びの環境整備事業費(小学校費)(中学校費)	4億円
9	新型コロナウイルス感染症対策経費	4,750万円

令和2年度一般会計補正予算の主な事業		
号	事業名	補正額
1	新型コロナウイルス感染症緊急特別対策利子補給金	1,453万円

健康教室と相談カレンダー

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	随時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
離乳食教室	5~6か月児の保護者	5月15日(金) 13時~17時	◆離乳食の話と試食	先着9人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	5月20日(水) 9時~11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	なし	無料	前日までに電話で

※相談・教室は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。参加前に電話か市ホームページで開催状況をご確認ください。