

一般会計総額

283億2,000万円

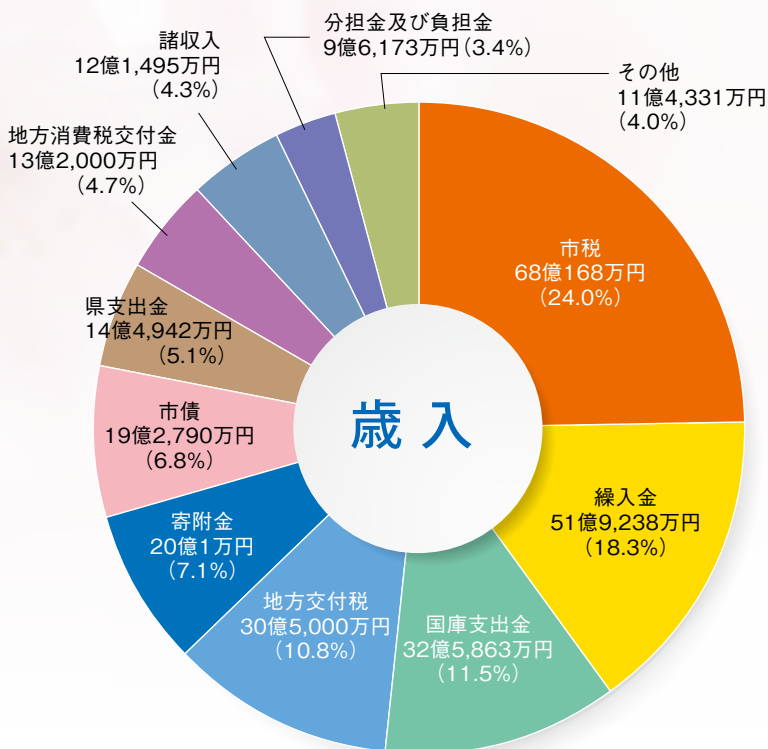
総額 〈特別会計などを合わせると〉

536億8,913万円

令和6年度 予算

歳入

283億2,000万円



新年度予算のあらまし

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、企業業績などが上向きになってきているものの、ロシアによるウクライナ侵攻など不安定な国際情勢は収束せず、物価の高騰が依然続いていて、先を見通すことが非常に困難な状況です。このような中、令和6年度予算は「人口減少」、「インフラ施設の老朽化」、「社会のデジタル化」、「自然災害」への対策など、本市が掲げる政策課題へのさらなる取り組みと喫緊の課題への対応を最優先に予算化を図りました。

具体的には、明見中学校長寿命化事業（継続事業）に11億5千万円余、ふるさと寄附推進事業に10億8千万円余、保育園管理運営事業に2億9千万円余、横町熊穴線外2路線整備事業に2億円余、定住促進関連事業に1億5千万円余、防災対策事業に6千万円余などを計上しています。

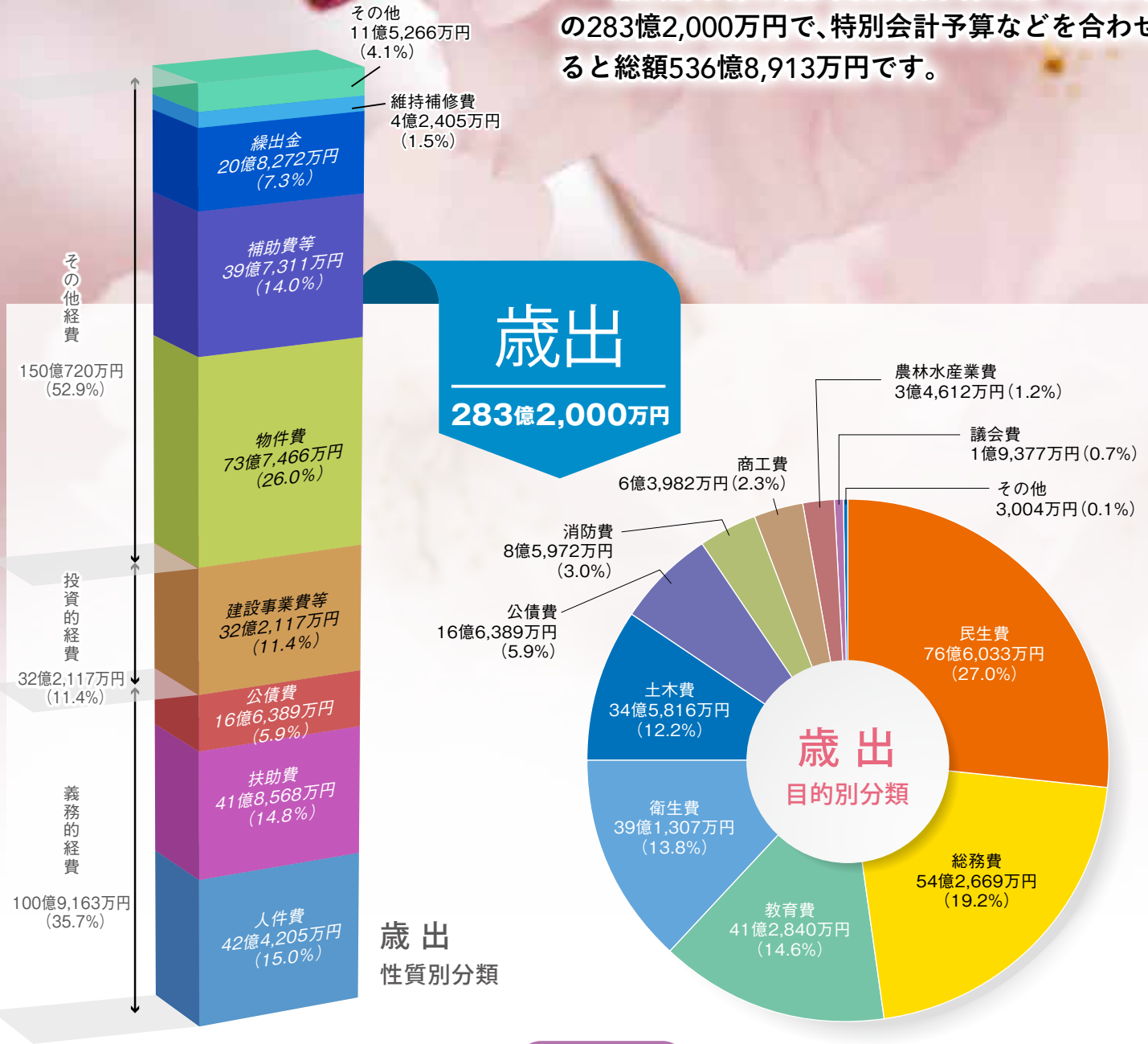
問合せ ■ 財政情報課 ☎ 内線 537

令和6年度予算の会計別内訳と前年度との比較

会計名	令和6年度	令和5年度	比較	対前年度増減比 (%)	
一般会計	283億2,000万円	266億6,000万円	16億6,000万円	6.2	
特別会計	国民健康保険	50億3,685万円	54億8,987万円	△4億5,302万円	△ 8.2
	後期高齢者医療	12億7,923万円	10億9,389万円	1億8,533万円	16.9
	介護保険	46億2,605万円	49億240万円	△2億7,634万円	△ 5.6
	介護予防支援事業	1,618万円	1,599万円	19万円	1.2
	看護専門学校	2億1,540万円	1億9,491万円	2,050万円	10.5
	小計	111億7,372万円	116億9,706万円	△5億2,334万円	△ 4.5
事業会計	病院事業	105億8,737万円	104億163万円	1億8,574万円	1.8
	水道事業	17億31万円	16億5,774万円	4,257万円	2.6
	下水道事業	19億774万円	17億7,972万円	1億2,802万円	7.2
合計	536億8,913万円	521億9,614万円	14億9,299万円	2.9	

※1万円未満を四捨五入しているため、合計、比較の数値で一致しないことがあります

令和6年度の当初予算が、3月定例市議会で決まりました。新しい予算のあらましを紹介します。
 一般会計予算は、前年度当初予算に比べ6.2%増の283億2,000万円で、特別会計予算などを合わせると総額536億8,913万円です。



用語解説

【人件費】

職員の給与や各種委員に支払われる報酬などのお金です。

【扶助費】

生活保護法、児童福祉法、老人福祉法などにに基づき支給するお金です。

【公債費】

借り入れた市債の元金や利子を支払うために使われるお金です。

【建設事業費】

道路、橋りょう、公共施設などの新設、増設、改良事業費や事業用地の購入などのお金です。

【物件費】

消耗品費などの需用費や委託料など消費的性質のお金です。

【補助費等】

報償費、負担金、補助金などのお金です。

【繰出金】

一般会計と特別会計間で支出されるお金です。

【維持補修費】

管理する公共施設などを保全し、維持するためのお金です。

歳出は「富士の恵みと 幸せを紡いでまちを織る 活力創造都市 富士吉田」を将来の都市像に掲げた第6次総合計画の体系に沿った予算編成を行いました。

第1章

安心して健やかな暮らしを支える『保健・医療・福祉』の向上

健康寿命を延ばすとともに、助け合い・支え合いによる幸福なまちづくりを推進します。

主な
事業

予算額：84億883万円

保育園管理運営事業

2億9,608万円

教育・保育施設などを利用している子育て中の市内保護者に対し、経済的負担の軽減を図るため、3歳児以上の主食費と副食費の無償化を実施し、安心して子どもを産み育てられる環境の充実を図ります。

子育て支援事業

8,182万円

令和6年度から「こども家庭センター」を設置し、妊産婦・こども・子育て世帯への一体的な支援のさらなる充実をめめます。子育て支援センター内「つどいの広場にじいろ」、「産前産後ケアルームひだまり」を中心に、子どもたちがこれまで以上に楽しく遊ぶことのできる遊具の整備充実を図ります。また、ひとり親

世帯を対象にしたフードバンク事業を行う市内事業者に対し、その運営経費の一部を補助します。

富士北麓総合医療センター管理事業

6,864万円

市民の健康保持・増進や総合医療の充実に欠かすことのできない富士北麓総合医療センターは、昭和54年の供用開始から築45年を経過し、近年では電気設備や給排水設備に著しい老朽化が見られています。このことから、建て替えに向け設置した建設検討委員会で示された将来予測などを踏まえる中で、建設に当たっての基本構想を策定します。

生活習慣病対策事業

1億3,163万円

地域福祉事業

5,972万円

第2章

心豊かな人を育む『教育・文化・スポーツ』の充実

次代を担う子どもたちの健全育成や、生涯にわたり学び、心身ともに育むことのできるまちづくりを推進します。

主な
事業

予算額：35億5,038万円

明見中学校長寿命化事業(継続事業)

11億5,978万円

富士吉田市学校施設長寿命化計画に基づき、令和5年度から3カ年の継続事業として着手している明見中学校校舎ならびに屋内運動場の長寿命化改修工事について、着実な進捗を図ります。

学校給食センター運営事業

6億5,294万円

児童・生徒などに対し、安心安全で質の高い給食や食物アレルギー対応給食を提供するとともに、センターを安定的に運営するため、施設・設備の保守点検を適切に実施します。また、保護者の経済的な負担軽減を図るため、給食費の無償化を継続していきます。さらに郷土の食文化を継承するための行事食の実施

や、市産の特別栽培米などを学校給食で提供し、持続可能な地産地消の促進など、食育の推進を図ります。

小学校校舎等維持管理事業

4億8,154万円

極端な高温が続く異常気象から、児童の健康を守り、安心・安全な学校生活を確保するとともに、災害時の避難場所における健康被害を回避するため、小学校屋内運動場に空調設備などを整備します。さらに、火山噴火、地震などの自然災害から児童の安全を守るため、普通教室の椅子の下に常設できる折り畳み式の防災ヘルメットを配置します。

御師外川家住宅等整備活用事業

5,267万円

文化財保護対策事業

1億1,672万円

第6次総合計画に基づく 予算編成

第3章 未来につなげる美しく快適な『生活環境・景観』の創造

衛生的で快適な暮らしやすい生活環境を構築し、心穏やかに過ごせるまちづくりを推進します。

主な
事業

予算額：21億314万円

富士・東部広域環境事務組合負担金事業 6,074万円

ごみ処理広域化に向け「富士・東部広域環境事務組合」を構成する富士東部12市町村が共同して新たなごみ処理施設を整備します。この組合の運営に要する費用の一部として、本市負担分を支出します。

環境保全および創造に関する事業 812万円

「第3次富士吉田市環境基本計画」に基づき、地球温暖化の起因となる二酸化炭素の排出削減目標に関する市民への意識啓発を図ります。また、市内清掃活動などの援助や、花のまちづくり事業などにより、市民の環境への関心を高める事業を行います。

さらに、ゼロカーボンシティを目指すため、公用車に電気自動車を導入するなどし、二酸化炭素排出量ゼロへの取り組みを環境フェスティバルなどのイベ

ントで市民への周知・啓発を図ります。

富士山安全対策・環境保全推進事業 2,558万円

富士山世界文化遺産登録後のユネスコの審査に付する「保全状況報告書」に基づき、保全施策を推進します。また、新型コロナウイルス感染症などの感染症対策や富士山の噴火対策を踏まえ、県をはじめ関係団体と連携した登山者の安心安全登山への啓発指導に注力し、救護体制の充実やオーバーツーリズム対策を図ります。さらに、富士山周辺を含めた地域の自然環境保全の推進を継続して実施します。

塵芥処理事業	10億 509万円
市営住宅管理事業	4億1,829万円

第4章 暮らしの安全性・利便性を高める『都市基盤・防災環境』の整備

都市を支える土台となる都市基盤を整備するとともに、災害に強い信頼のまちづくりを推進します。

主な
事業

予算額：37億5,578万円

防災対策事業 6,950万円

日頃の備えや災害時における行動の手引きになるよう、防災マニュアルを整備・配布することで、更なる防災意識の向上に繋げていきます。自主防災会などとの連携を密にし、高齢者や障害者など、自力で避難が難しい避難行動要支援者に対する支援体制の強化を推進します。「富士吉田市防災の日」を通して、一人一人の防災に対する意識の醸成を図り、災害に強いまちづくりを推進していきます。

国道138号対策事業 1億497万円

市道諏訪内1号線について、国と調整をしながら工事着手に向けて事業推進を図ります。また、同4号線

の詳細設計を実施します。新屋西線の工事着手および年度内での供用を目指します。

浅間神社前エリア整備は、基本構想を基に国・県と協議し、まちづくり検討委員会にて議論します。

公園管理運営事業 2億3,340万円

新倉山浅間公園では、インバウンドなどにより来園者数の増加が見込まれるため、渋滞対策として駐車場周辺の交通整理業務を引き続き委託します。また、新たに下吉田駅周辺に駐車場整備を行います。

横町熊穴線外2路線整備事業	2億 479万円
市道等建設事業	5億6,606万円

第5章

活力とにぎわい・交流を生み出す『地域・産業・観光』の振興

地域・産業・観光の積極的な振興を軸として、人を呼び込み活力あふれるまちづくりを推進します。

主な
事業

予算額：11億4,587万円

観光宣伝・観光客誘致推進事業 2億4,699万円

富士山の眺望を活かした「新倉山浅間公園桜まつり」、地場産業である織物と観光を融合した「ハタオリマチフェスティバル」などにより“産業観光”や“着地型観光”をさらに推進します。

市内の人気スポットを訪れる観光客のため、トイレを併設した宮川橋南駐車場を整備します(令和6年6月完成予定)。これを活用し、周辺地域の魅力と回遊性を高め、滞在時間を延ばし、観光消費向上に取り組めます。

地域魅力発信事業 1億7,690万円

「郷土愛醸成を核とした若者チャレンジプロジェクト」として、若者が地域課題の解決策を立案し、実践する体験プログラムを提供します。これにより、地

域を知り、より深く地域に関わる人材育成に努めます。

市の魅力や住みやすさなどの情報を市内外にSNSを通して発信することで、本市に関心のある関係人口との関係強化を図り、市内の郷土愛を醸成することで定住促進を図ります。

道の駅富士吉田リニューアル事業 2,449万円

「道の駅富士吉田」は、コロナ禍を過ぎ、過去の収益を上回る人気を博していることから、更なる収益の向上に向け、リニューアル計画を着実に進めます。

定住促進関連事業	1億5,301万円
商業活性化対策事業	9,137万円

第6章

みんなで未来を考え取り組む健全な『地域経営』の推進

みんなで未来を考えより良い地域経営ができるように、協働のまちづくりを推進します。

主な
事業

予算額：48億9,044万円

ふるさと寄附推進事業 10億8,995万円

ふるさと納税の認知度向上により全国的に寄付額は増加している一方、国による制度の引き締めが強まっています。同時に、他自治体も返礼品の充実を図るなど競争も激しくなり、ふるさと納税を取り巻く環境は厳しくなっています。このような状況においても、本市は寄付額の増加を目指し、ふるさと納税を通じた地域事業者への支援や地域の課題解決を意識し、事業に取り組めます。

広聴広報活動推進事業 5,783万円

公式ホームページは、デザインの古さやアクセスの複雑化など改善が急務です。AI型チャットボットの導入や多言語化を図るなどして、多様なニーズに対応し、アクセスしやすいサイトを構築します。

また、コミュニケーションアプリ「LINE」を活用し、

住民票などの電子申請をできるようにするなど、住民の利便性向上を目指した取り組みを進めます。

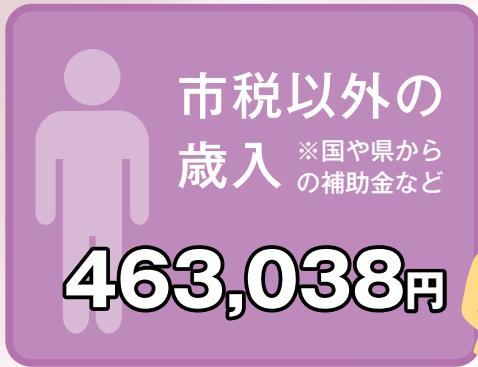
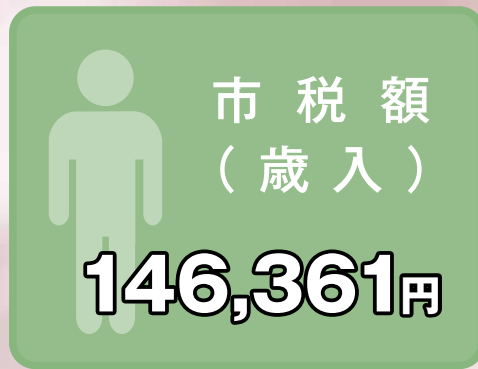
財産管理事業 2億7,692万円

庁舎の長寿命化に向けた計画的な点検、修繕を行い、来庁者が安心して利用できるよう適正な維持管理を実施します。

新型コロナウイルスワクチンセンターの建物が、令和5年度でその役割を終了するため、建物を庁舎の一部として活用するため、旧消防庁舎跡地に移設を行います。

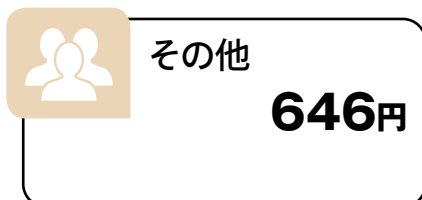
コミュニティセンター等管理運営事業	6,898万円
行政ネットワーク運用管理事業	1億3,168万円

一般会計予算を
市民一人当たりで
見てみると…



予算額(歳出) **609,399円**

歳出の目的別内訳



※市債・積立金は令和6年度末の現在高見込額で算出しています
※4月1日現在、46,472人で計算しています

令和4年度

連結財務書類を 公表します

普通会計（一般会計と看護専門学校特別会計）で行っている事業のほかにも、市立病院事業、水道事業、下水道事業、国民健康保険事業、介護保険事業など、市民の皆さんと密接な事業を行っています。また、こうした市自ら行う事業とは別に公益法人など関係団体を通じて行う事業もあります。

そこで、普通会計のほか、市を構成する特別会計や市と連携協力して行政サービスを実施している関係団体や法人を一つの行政サービス実施主体とみなして、その資産および負債・行政コスト・資金収支などの状況を明らかにする「連結ベースの財務書類」を作成しました。

問合せ 財政情報課

☎内線537



連結団体

市全体

普通会計

一般会計
看護専門学校特別会計

国民健康保険特別会計
後期高齢者医療特別会計
介護保険特別会計
介護予防支援事業特別会計
市立病院事業会計
水道事業会計
下水道事業会計

富士吉田市土地開発公社
富士吉田スポーツ協会
富士吉田市社会福祉協議会
富士吉田市社会福祉事業団
富士五湖広域行政事務組合
山梨県市町村総合事務組合
山梨県後期高齢者医療広域連合
ふじよしだ定住促進センター
富士・東部広域環境事務組合

連結財務書類4表

- ①貸借対照表(バランスシート)
- ②行政コスト計算書
- ③純資産変動計算書
- ④資金収支計算書

市民1人あたりの
資 産

227万6千円

市民1人あたりの
負 債

106万4千円

市民1人あたりの
行政サービスの提供

92万4千円

※令和5年4月1日現在、47,026人で計算しています

借方

資産の部

所有している財産の内容と金額です。行政サービスの提供能力を表します。

1. 固定資産	951億9,000万円
有形固定資産	791億1,300万円
（事業用資産）	401億5,100万円
（インフラ資産）	357億8,200万円
（物品）	31億8,000万円
無形固定資産	24億9,100万円
投資その他の資産	135億8,600万円
（基金（固定資産））	126億円
（その他）	9億8,600万円
2. 流動資産	118億5,400万円
現金預金	39億900万円
未収金	28億2,100万円
基金（流動資産）	39億1,200万円
その他	12億1,200万円

資産合計 1,070億4,400万円

貸方

負債の部

借入金（地方債）や将来の職員の退職金など、将来世代の負担で返済していく債務です。

1. 固定負債	438億9,300万円
地方債	260億2,100万円
退職手当引当金	46億6,800万円
その他	132億400万円
2. 流動負債	61億4,900万円
1年内償還予定地方債	24億5,600万円
その他	36億9,300万円

負債合計 500億4,200万円

純資産の部

現代が既に負担して、支払いが済んでいる正味の資産です。

固定資産等形成分	991億300万円
余剰分（不足分）	▲421億100万円
純資産合計	570億200万円

負債・純資産合計 1,070億4,400万円

貸借対照表は、決算日に所有する資産などがどれくらいあるかを示したもので、資産・負債・純資産の三つの要素から構成されています。表の左側は資産の部で、行政サービスを行うために保有している財産を表します。固定資産は長期にわたって使用・保有できる資産、流動資産は手持ちの現金や銀行に預けてある預金、1年以内に現金化を予定している資産のことです。表の右側は、これまでどのような財産で資産を形成してきたかを表したもので、負債の部は第三者に対して返済義務がある債務です。純資産の部は、既に返済済みのものや国庫補助金などを表しています。資産の部と負債の部が必ずつりあうように表を作成することから「バランスシート」とも呼ばれています。

① 貸借対照表（バランスシート）

経常費用

1. 人件費	98億8,000万円
職員の給与、賞与、退職手当など	
2. 物件費等	187億3,500万円
物品購入、光熱水費、修繕費、減価償却費など	
3. 移転費用	239億9,300万円
社会保障給付や各種団体への補助金など	
4. その他の業務費用	16億3,800万円
地方債の利子など	
合計(A)	542億4,600万円

経常収益

行政サービスの利用で市民の皆さんが直接負担する施設利用料、手数料、保険料など

合計(B) 107億1,400万円

臨時損失

資産の処分や売却による損失額など

合計(C) 7,400万円

臨時利益

資産の売却による利益など

合計(D) 1億6,800万円

純行政コスト(A) - (B) + (C) - (D) 434億3,800万円

資産の形成につながらない、当該年度の行政サービスに係る費用を表したものです。生活保護や国民健康保険などの社会保障給付に係る「移転費用」が全体の4割以上を占めていることが分かります。また、サービスの受益者として皆さんが負担する利用料や手数料などの経常収益は約107億円で、不足分約434億円は、一般財源や補助金で補っています。

② 行政コスト計算書

期首(令和3年度末)純資産残高

548億5,900万円

変動要因

1. 純行政コスト	▲434億3,800万円
2. 税収等	309億5,100万円
3. 国・県等補助金	145億3,800万円
4. 資産評価差額など	▲8,300万円
5. その他	17億7,500万円
合計	21億4,300万円
期末(令和4年度末)純資産残高	570億200万円

貸借対照表の純資産の部に計上されている金額が1年間にどのように変動したかを表しています。増減の要因は行政サービスのための費用と収入の差額（純行政コスト）、税収や補助金などがあります。

③ 純資産変動計算書

期首(令和3年度末)純資金残高

45億2,400万円

当年度現金増減額

1. 業務活動収支	42億3,300万円
収入(税収等、国県等補助金、使用料・手数料など)	558億1,300万円
支出(人件費、物件費、移転費用など)	515億8,000万円
2. 投資活動収支	▲39億5,800万円
収入(国県等補助金、基金取崩、資産売却など)	53億9,500万円
支出(公共資産整備費など)	93億5,300万円
3. 財務活動収支	▲8億8,700万円
収入(地方債等発行収入など)	17億6,800万円
支出(地方債償還支出等)	26億5,500万円
現金預金増減額	▲6億1,200万円
歳計外現金増減額など	▲300万円
期末(令和4年度末)現金預金残高	39億900万円

キャッシュフロー計算書ともいい、1年間の資金収支の状況を業務活動収支、投資活動収支、財務活動収支の3区分で表しています。業務活動収支は黒字となっていますが、投資活動収支と財務活動収支は赤字となっています。令和4年度末の残高は約39億900万円になります。

④ 資金収支計算書

※百万円未満を四捨五入しているため、合計金額が一致しないことがあります

あつまれ! 創立 20 周年感謝祭

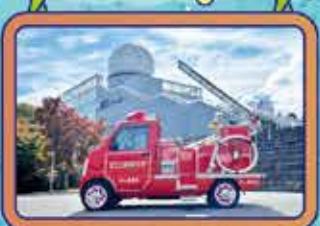
みんなの防災イベント

負ふ! 参える!
体験する!

2024 **5.26** SUN
10:00 - 15:00



ハギ-車乗車体験



けしまる乗車体験



水消火体験



煙体験

※上記4種類のイベントは雨天中止となります



水消火体験 開催時間 >> AM10:00 - 10:30 / AM11:00 - 11:30
PM13:00 - 13:30 / PM14:00 - 14:30



地震の揺れをVRで体験!

防災VR

※1回200円
地震の揺れをVRで体験! 家具の固定やガラスの飛散防止対策について学ぶことができる。



シールラリー

各イベントに参加してシールを
あつめよう!

全てあつめると
入館無料!!
※当日限り有効

キッチンカー



マルシェ・ワークショップ 多数出店!!

施設についての詳しい情報はHPから

富士山レーダードーム館



※当日の状況によりイベント内容が変更となる場合がございます

粗大ごみの戸別有料収集および ゴールデンウィークのごみ収集

問合せ 環境美化センター ☎22-0030

市政 Hot Topics

●粗大ごみの戸別有料収集

粗大ごみの戸別収集(有料)を行います。収集できない物や収集品目の数え方は、分別マニュアルまたは市のホームページを確認してください。

※1回の収集につき最大9個まで

※各日、先着15件まで

(料金表)

1個 1,300円	4個 2,450円	7個 4,700円
2個 1,500円	5個 3,200円	8個 5,450円
3個 1,700円	6個 3,950円	9個 6,200円

申込締切日	収集日
5月14日(火)	5月24日(金)
5月28日(火)	6月7日(金)

●ゴールデンウィークのごみ収集

日付	収集の有無	直接搬入時間
5月1日(水)	○ 水曜日の ごみ収集地区のみ	○ 9:00～15:00
2日(木)	○ 木曜日の ごみ収集地区のみ	○ 9:00～15:00
3日(金)	×	×
4日(土)	×	×
5日(日)	×	×
6日(月)	○ 月曜日の ごみ収集地区のみ	○ 9:00～15:00

※収集が休みの日にはステーションにごみを出さないでください

就職などで健康保険の 切り替えをする方

問合せ 市民課

国保担当 ☎内線116・176

就職や転職・退職などで、国民健康保険の加入や脱退がある場合は、14日以内の届出が必要です。職場から国保加入・脱退の届出は行われないため、必ず自身で届出してください。

※転職の場合、前の社会保険と新しい社会保険の期間が空かなければ市への手続きは不要です。

届出が遅れると、さかのぼって数年分の国保税をまとめて支払うこと、職場と国保で二重に保険料を支払うことがあります。届出せずに切り替え前の保険証で医療機関を受診した場合、医療費の保険者負担分および高額療養費分を後日返還しなければならないことがあります。

同じ世帯に社会保険の加入者がいる方は、被扶養者として認定されることがあります。扶養認定ができるかどうか、社会保険に相談してから国保加入の手続きを行うことをお勧めします。

【国民健康保険に加入するとき】

- ・市内に転入してきたとき
- ・退職などにより職場の健康保険を脱退したとき
- ・子どもが生まれたとき

【国民健康保険を脱退するとき】

- ・市外に転出するとき
- ・職場の健康保険に加入したとき
- ・死亡したとき
- ・後期高齢者医療制度の対象になったとき

■手続きに必要なもの ※別途本人確認書類が必要です

- ・社会保険に加入した場合:社会保険と国保の保険証
- ・国民健康保険に加入する場合:勤め先の健康保険の喪失を証明する書類



健康マガジン

Happy



Smile

富士吉田市国民健康保険加入の30歳～74歳の皆さんへ

令和6年度の「脳ドック」が始まります！



「簡易脳ドック」は、脳卒中などの脳の病気の危険因子を発見するための健康診断です。脳の病気は、自覚症状が現れないことがあるので、しっかりと検査を行い早期発見、早期治療を行うことが大切です。この機会に、脳の健康チェックをするための「簡易脳ドック」を受診しましょう。

申込方法

- ①受診したい医療機関に電話をし、受診日の予約をしてください。
- ②受診日当日、保険証を必ず持参し、医療機関を受診してください。
- ※検査当日、保険証を忘れた場合、来所時間に遅れてしまった場合は日程変更になります

富士吉田市立病院

検査項目 ■ ①頭部MRI、②頭部MRA、③頸部MRA

受診日 ■ 毎週水曜日 午前10時～、午前10時30分

定員 ■ 2人

予約受付期間 ■ 月～金曜日 ※祝日除く 午後1時～4時30分

予約 ☎ (22) 4 1 1 1 内線 2 1 5 4

※脳ドックの診察はありません。人間ドックと同時に受診できません

富士吉田医師会

検査項目 ■ ①頭部MRI、②頭部MRA、③頸部MRA、④アルツハイマー病リスク判定

受診日 ■ 月～金曜日 ※祝日除く 午前10時～11時、午後1時～3時

予約受付期間 ■ 月～金曜日 ※祝日除く 午前11時～正午、午後1時～4時

予約 ☎ (22) 5 1 8 6

※脳ドックの診察はありません。検査の空きがあれば、人間ドックと同じ日に受診ができます

注意事項

受診日当日、社会保険・本市以外の国保・後期高齢者などに加入され、本市国民健康保険の資格を喪失したら全額自己負担です。

問合せ ■ 健康長寿課 ☎内線 7 7 2

筋肉量UP・体脂肪DOWNで健康を目指す 「InBody Challenge」

InBodyChallengeとは「脂肪を減らして、筋肉を増やす」をテーマに生活習慣改善に取り組む健康増進プログラムで、第2回目の本年度はさらに賞品枠を拡大して開催します。事前にエントリーを行い、6月と9月に体組成計InBodyを測定し、その変化を競います。さらに達成状況に応じて豪華賞品が貰えます。この夏、肉体改善にぜひ挑戦してみましょう！

対象 ■ LINEアカウントをお持ちの方

場所 ■ 市役所健康長寿課健康推進

参加料 ■ 無料

エントリー ■ 4月26日(金)～5月26日(日)

初回測定 ■ 6月4日(火)～7日(金) 午前9時～正午、午後1時～4時

※水曜日のみ、午後7時まで延長して開催します

最終測定 ■ 9月上旬頃 ※初回測定時に案内します

部門 ■ ①InBody点数、②InBody点数増加量

※自動で両方の部門に参加となります

賞品 ■ 初回・最終測定参加者：富士吉田市限定転倒予防トートバック！

各部門上位入賞や抽選：家庭用InBodyやデジタルギフトなど豪華賞品!!

その他 ■ 各測定日は予約不要です。参加方法については公式ホームページを確認していただくか、問い合わせてください。

問合せ ■ 健康長寿課 ☎内線772



エントリー
(LINE)



公式ホームページ

1位

各部門
計4名



InBody Dial
プロテイン(2200g)

2位

各部門
計4名



プロテイン(2200g)
シェーカー・巾着

3位

各部門
計4名



プロテイン(980g)
シェーカー

(4位-10位)

各部門
計28名



デジタルギフト
1000円～3000円分

特別賞

抽選で
100名



デジタルギフト
300円分

ラッキーセブン賞

抽選で
14名



シェーカー・巾着

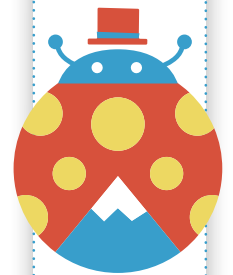
表彰条件

特別賞

初回測定時よりInBody点数が1点以上増えた方

ラッキーセブン賞

初回測定時よりInBody点数が7点増えた方



情報編

転倒予防情報 定期便VOL30



寿命の延伸とともに、転倒予防はその重要性を増しています。高齢者の3人に1人は1年間に一度以上の転倒を経験するとされ、転倒による不慮の事故は、窒息に続き第2位であり交通事故を上回っています。また転倒は、大腿骨近位部骨折をはじめとした高齢者の骨折の主要原因であり、要介護状態になる主要な原因の1つでもあります。転倒のリスク因子には、本人の特性に関連する内因性リスクと環境などの外因性リスクがあります。内因性リスクとしては、バランス障害、筋力低下、視力障害、薬剤などさまざまなものが知られています。

転倒予防に有効なのは「運動」といわれています。バランス運動の要素など複数の内容が含まれているものは特に効果があります。本市では転倒予防のために制作した「ここ富士体操」がその一つです。もう一つ有効なのは、体をつくる「栄養」です。丈夫な骨をつくり体を支える筋肉をつけていく食事を心掛けましょう。

タンパク質	ビタミンK	ビタミンD	カルシウム
カルシウムと同じで骨を作るために欠かせない栄養素です。タンパク質は骨の土台になります。	カルシウムをしっかり骨に取り込む手助けをする。ただし、脳や血管の疾患を治療中の方は主治医に相談してください。	カルシウムの吸収率を上げるため、一緒に摂取すると効果アップ！ビタミンDは日光浴で体内に生成されません。	骨にとって欠かせないものであり、心臓などの機能を正常に保つ働きがあります。

今回は、骨のためになる食生活を紹介します。

問合せ 健康長寿課

☎内線 436

含まれる食材			
肉 魚 大豆製品 卵	納豆 わかめ ブロッコリー	鮭 マグロ 干しシイタケ きくらげ	牛乳 ヨーグルト 厚揚げ 海藻類 小松菜

間食に牛乳や豆乳をプラスしてタンパク質をとろう！

油を使って調理すると吸収率アップ！

背の青い魚はビタミンDが豊富

ゴマやチーズをプラスしてカルシウムをとろう！

認知症サポーター養成講座

誰でも年齢を重ねると認知症になるリスクが高くなります。市内でも65歳以上の高齢者の10人に1人が認知症と言われています。

「自分の物忘れが気になってきた」、「自分が認知症になったらどうなるのか心配」、「周りで認知症のような症状がでてきて、どうしたらいいか困っている」という声を聞きます。

そこで、認知症の症状や対応の仕方、予防について講座を開催します。認知症の困った症状は、対応の仕方

で解消されることもあります。認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かい目で見守る応援者になり、安心して暮らせる地域づくりをしていきましょう。

日時 5月26日(日)

午前10時～11時30分

場所 富楽時 会議室1

対象 中学生以上

費用 無料

定員 20名

※当日参加もできます

申込み・問合せ 健康長寿課

☎内線 438



乳幼児健診



乳幼児健診ホームページ

受付時間は対象の誕生日によって異なるため、ホームページをご覧いただくか、富士吉田市子育てLINEのVOMで確認してください。乳幼児健診の全日程と対象は市のホームページで確認してください。

場所 子育て支援センター

日程	4カ月乳児健診
対象	令和6年1月生まれ
日程	5月28日(火)
対象	1歳6カ月乳児健診
日程	5月29日(水)
対象	令和4年10月生まれ
日程	2歳児歯とこころの相談
対象	令和3年12月生まれ
日程	5月30日(木)
対象	3歳児健診
日程	5月21日(火)
対象	令和2年11月生まれ

問合せ こども家庭センター

☎内線 643・644

市立病院 だより

大切な人に自分の思いを伝えませんか？
人生の最終段階に向けた『人生会議(ACP)』

臨床倫理コンサルテーションチーム 渡邊泰子

もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、家族や医療ケアチームと繰り返し話し合い共有すること、最期まであなたらしく生きるための取り組みを、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)『人生会議』と呼びます。「心臓マッサージするか聞かせて、おかしくないですか!」と非常識な病院とかわかれてしまうことがあるとあります。私たちは、何より本人の意思を最大限に尊重しなければなりません。その意思が一番近くにいる家族にしか分からないことかと思いかから「本人だったらどうするか?」と聞いています。その本人の希望は家族と共有し「家で過」きたい。最期まで病院で過「きたい。」「治療したい、したくない。」であっても構わないのです。

小田和正氏の「たしかなこと」

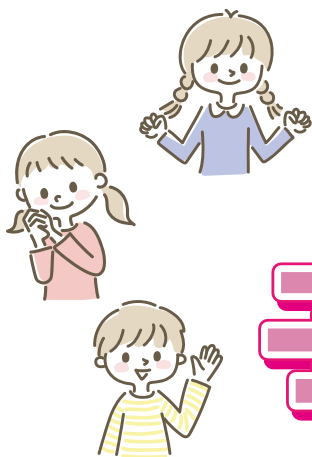


の歌詞のように「一番大切なことは特別なことではなく、ありふれた日々の中で言葉にして伝えあうこと」なのです。本人と家族が望んだように最期まで過「せるようにしていくための大切な取り組みです。市立病院では、この「人生会議」を多職種で支援させていただきます。気軽に相談してください。

子育てしたいまち No1 を目指して！

えがおいっぱい！

子育て情報局



みんなで子育てを楽しみましょう♪
Let's go!!



つどいの広場ハーモニーへ

場所 Q-STA3階 対象 0～3歳児と保護者
開館日 月～金曜日 時間 午前10時～午後3時30分
各日も正午～午後1時15分は利用できません

電話番号 23-8994

5月予定表

日にち	教室名など	時間
1日(水)・15日(水)	ストレッチ体操	午前10時30分
9日(木)・23日(木)	ピラティス	午前10時30分
10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)	保健師相談会	午前10時～正午
11日(土)	土曜ひろば	午前10時～午後3時
13日(月)	お誕生日会	午前10時30分
14日(火)	子育てハッピーセミナー	午前10時30分
16日(木)・17日(金)	1歳児 身体計測と手形or足形ペッタン	午前10時～午後3時30分
20日(月)	元気な足づくり講座	午前10時30分
21日(火)	ひとみさんのおはなし会	午前10時30分

※参加無料・利用は予約制です
※27日(月)はお休み
◎開館日や予定など、変更・中止になることがありますので、ブログを確認してください

↓ブログ



里親相談会 in 富士吉田市

里親について知りたい、里親になりたい人のための案内、相談会を開催します。

さまざまな事情で家族と暮らせない子どもをサポートする里親養育制度に関心のある方は、気軽に参加してください。

日時 ■5月18日(土) 午前11時～午後4時

最終受付:午後3時(参加する前に一度問い合わせをしてください。)

場所 ■市民会館 会議室1

問合せ ■地域総合子ども家庭支援センター・テラ

☎055-222-8012

家庭訪問型子育て支援「ホームスタート」を利用しませんか？

妊婦さんや6歳未満のお子さんがある家庭に、約40時間の養成講座を受講したボランティアのホームビジターが週に1回訪問します。一緒に話をしながら家事や育児をして過ごす新しい家庭訪問型の子育て支援です。

ママの声 ■ゆっくりと話を聴いてもらえて心が軽くなり、穏やかな気持ちで子どもと接するようになりました。

利用料 ■無料

※プライバシーは守られます

※ベビーシッターや家事代行はできません

申込み・問合せ ■つどいの広場ハーモニー内
ホームスタート・ふわっと

☎23-8994 (平日午前10時～午後4時)

子育て支援センター



下吉田 7-29-19 ☎ 22-5155 📠 22-7666

開館時間 午前8時30分～午後7時

※土曜日は午前8時30分～午後6時

利用は学習室・多目的ホール以外、
全て前日までの予約が必要です



お子さんの成長を手形アートで残してみませんか？

子どもの手形や足形は、世界でたった一つだけのオリジナル。
季節ごとのモチーフにアレンジし、かわいい手や足が素敵なアートになります。
是非、にじいろに遊びに来てください。

場所 ■子育て支援センター1階 つどいの広場にじいろ

開設日時 ■月～土曜日 午前10時～午後3時

◎各イベントの開催日はカレンダーを確認
してください

対象 ■0～3歳までのお子さんと保護者

問合せ ■こども家庭センター ☎内線568

※利用は予約制です



子育て支援センター予定表



May 5月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 ※リズムであそぼ ♪手形アート 🖐️	2 ◆ハローベビークラス ♪手形アート 🖐️	3	4 メンテナンス休館
5	6	7 ♪リトミックあそび	8 ♪手形アート 🖐️	9 ◆骨盤ヨガ ♪手形アート 🖐️	10 ◆ママフィットwith ベビーマッサージ ♪ふれあいたいそう	11 ♪手形アート 🖐️
12	13 ♪手形アート 🖐️	14 ◆離乳食教室 ♪手形アート 🖐️	15 ◆ぼかぼか測定 ♪なかよしクレヨン	16	17 ◆9か月測定会	18
19	20 ♪子育て中の 就労相談	21 ★3.6健診 ♥️24時間講習	22 ♪わらべうた	23 ◆ママのための ピラティス	24 ◆ママフィットwith ベビーマッサージ	25
26	27	28 ★4か月健診	29 ★1.6健診	30 ★2.5健診	31	

◆:産前産後ケアルーム ♥️:ファミサボ会員 ★:健診など ♪:つどいの広場にじいろの利用者 ■:1歳未満児 ※リズムであそぼ:問合せ ☎090-1805-2072