



いなぎ

緑につつまれ友愛に満ちた
市民のまち稲城

人口と世帯数

平成26年12月1日現在	(前月比)
人口 86,492人	(49人増)
男 43,737人	(23人増)
女 42,755人	(26人増)
世帯数 37,171世帯	(24世帯増)

※人口及び世帯数は、住民基本台帳によるものです。

主な記事

課税課からのお知らせ	2面
意見募集 (仮称)稲城市生物多様性地域戦略(素案)	3面
人事行政の運営等の状況	4面
市職員の給与等の状況	5面
小学校入学前の学校説明会	6面
4コマまんが「なしのすけが行く」	7面
ヘルスメーター	8面

広報



ホームページ <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>
公式ツイッター http://twitter.com/inagi_city
◀メール配信サービス (登録される方は、左のQRコードから、または「inagicity@emp.ikkr.jp」に空メールを送信してください)

市役所(代表) ☎042-378-2111
平尾出張所 ☎042-331-6346
若葉台出張所 ☎042-350-6321
開庁時間 午前8時30分～午後5時

発行 東京都稲城市 編集 秘書広報課広報広聴係 〒206-8601 東京都稲城市東長沼2111 ☎042-378-2111 ☎042-377-4781

年末年始の市の業務

市役所の窓口業務は、年末が12月26日(金)まで、年始は平成27年1月5日(月)からです。その他、市の関連施設は下表のとおりです。

市役所・各施設 は休みです。 は平常どおりです。 ※27日(土)の休日開庁の窓口は市民課、保険年金課(国民健康保険のみ)、課税課、収納課です。

施設名	問い合わせ	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)
市役所(本庁及び平尾・若葉台出張所)	☎378-2111 (市役所本庁)		休日窓口開庁※(本庁のみ)			婚姻・出生・死亡など戸籍の届け出は、市役所の当直員がお預かりします。							
保健センター	☎378-3421												
オーエンス健康プラザ	☎370-2280												
市立病院	☎377-0931					通常体制(4科)の救急対応となりますが、12月30日(火)の午前中は、内科・小児科・産婦人科の3科で、複数の医師が救急対応を行います。受付時間は、午前8時30分～11時です。							
地域振興プラザ	☎378-2112												
子ども家庭支援センター	☎378-6366					「あそびの広場」も、この期間は休みです。							
福祉センター(社会福祉協議会)	☎378-3366												
消費者ルーム(消費者相談室)	☎370-7510												
南多摩斎場	火葬業務	☎042-797-7641 (午前8時30分～午後10時) ※12月31日(水)～平成27年1月3日(土)は、使用料払い込みなどの手続きはできません。											
	式場業務					告別式のみ利用可				通夜のみ利用可	告別式のみ利用可	通夜のみ利用可	
東京都水道局多摩お客さまセンター(水道に関する問い合わせ)	引っ越し、契約の変更など ☎0570-091-100 ☎042-548-5100 料金、漏水など ☎0570-091-101 ☎042-548-5110 (午前8時30分～午後8時) ※漏水事故などの緊急の用件は、全日24時間ご案内します。												
施設名	問い合わせ	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)
文化センター	公民館	各公民館											
	生活文化施設やのくち	市民協働課											
	児童館	各児童館											
図書館	第一・第二・第三・第四図書館	各図書館											
	中央図書館・城山体験学習館												
	iプラザ図書館												
	iプラザ	☎331-1720											
総合体育館													
総合グラウンド											個人開放(トラック部分のみ利用可)		
中央公園野球場											3月末まで、芝生養生のため利用できません。		
若葉台公園多目的広場													
多摩川緑地公園	ソフトボール場	総合体育館 ☎331-7151											
	野球場												
	多目的広場												
	ゲートボール場												
北緑地公園													
若葉台公園													
城山公園	テニスコート												
大丸公園													
南多摩スポーツ広場	多目的広場	体育課											
ふれんど平尾	体育館・グラウンド												
	郷土資料室	生涯学習課											
	会議室	市民協働課											
教育センター	教育相談室	ふれんど平尾教育相談室 ☎331-6686 中央教育相談室 ☎378-2110											
	特別支援教育相談室	☎331-7302											
	学校経営支援室	☎331-7919											



▲最新の消防ポンプ自動車

最新の消防ポンプ自動車が配備されました。クラス最大の車内スペースと資器材の収納スペースを確保した新しい車両を活用し、さらに安全・安心な街づくりを推進します。

最新の消防ポンプ自動車が配備されました。

377-7111 9 消防総務課消防総務係

稲城消防署では現在、119番通報を受信する消防緊急指令施設の更新整備に伴う工事を行っています。平成27年1月～2月の期間、消防署1階に受付員、工事看板、インターホンを配置し、来庁者の対応を行います。工事中は庁舎の出入りにご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

消防緊急指令台更新に伴う工事



毎月15日号2面に「市長コラム」を掲載しています。

課税課からの お知らせ

固定資産税

家屋

家屋調査のお願い

平成26年中に新築・増改築した家屋の調査を行っています。家屋調査とは、市職員がお伺いし、各部屋の間取り、使用材料、施工程度などを調べるものです。調査は、事前に文書でご連絡し、日時を約束してから行います。

固定資産税額の軽減(減額)

▽新築住宅(長期優良住宅を含む)
新築住宅で一定の要件に該当する住宅は、新築後一定期間、固定資産税額が軽減されます。

住宅の改修工事

次の住宅改修を行った場合、家屋の固定資産税が減額されます。

年末年始の交通事故防止 抑止対策推進中

交通死亡事故

連続減少チャレンジ・アンダー150を目標に

市内の今年の交通事故発生件数は、昨年に比べて減少傾向にあります。しかし、例年、年末年始は交通事故が増加する傾向にありますので、次のことに注意して、悲惨な交通事故を防止しましょう。

ます。改修工事完了後、3カ月以内に申請してください。

家屋の用途を変更された方

○耐震改修(昭和57年1月1日以前に建築された住宅を対象)
○バリアフリー改修(平成19年1月1日以前に建築された住宅を対象)

○省エネ改修(平成20年1月1日以前に建築された住宅を対象)

※改修内容によって、減額の対象面積や期間、申請に必要な書類が異なります。

※詳しくはお問い合わせください。

家屋を取り壊した方

平成26年中に取り壊した家屋は、平成27年度から固定資産税・都市計画税を課税しません。家屋を取り壊した方は、早めに届け出てください。

また、家屋を取り壊した後、新築・増築した時は、登記所(東京法務局府中支局 042・335・4753)への申請が必要です。

車両を運転する方へ

○早朝、夕暮れ時には早めにライトをつける。
○交差点では必ず安全確認をし、信号無視や歩行者妨害は絶対にやめる。
○飲酒運転は重大な犯罪、「飲んだら乗らない、乗るなら飲まない」を徹底する。
○積雪に備え、スノータイヤを装着する。
○自転車に乗る方へ

歩行者の方へ

○信号を確認し、左右の安全を確かめてから渡る。
○遠回りでも横断歩道を渡る。
○夕暮れ時から夜間は明るい服装と反射材を身に付ける。
○管理課交通対策係、多摩中央警察署 042・375・0110

償却資産

償却資産(固定資産税)の申告は平成27年2月2日(月)まで

平成27年1月1日現在、市内に償却資産を所有している方は、申告が必要です。

償却資産とは

土地・家屋以外の事業用の資産のうち、所得税・法人税の申告で減価償却費として損金や必要経費に算入している構築物、機械・設備、器具・備品などです。

償却資産となる例

- 飲食店IIクーラー、厨房設備、レジスター、冷蔵庫、カラオケ他
- 理容・美容店II理容いす、蒸し器、サインポール他
- 医院IIベッド、手術・検査機器、調剤機器、パソコン他
- アパート・駐車場経営II受変電設備、外構、植栽、自転車置場、ごみ置場、駐車場舗装、ソーラーパネル他
- 農業IIスプリンクラー、井戸工事、チップパー、果樹棚、防鳥網他

市長コラム

No.38

楽しく第九を歌う

合唱団

10月17日、Iのまちいなぎ市民祭における稲城市民文化祭・稲城市芸術祭の一環として、市民合唱団による演奏会がイプラザホールで行われました。題目はベートーヴェン作曲の交響曲第9番より第4楽章、私もバスのパートに参加させていただきました。

中学生の「税についての作文」優秀作品を表彰

11月4日、市役所において平成26年度中学生の「税についての作文」の表彰式が行われました。

市内の6中学校から寄せられた650編の作文の中から10作品が入選されました(左表参照)。

▽日野税務署管理運営第1部門 042・585・5661、南多摩納税貯蓄組合連合会 042・584・0572、市役所収納課税管理係

各賞	氏名・学校名
稲城市長賞	黒沼 那和子さん (稲城第六中学校)
南多摩納税貯蓄組合連合会会長賞	渡邊 江梨花さん (稲城第一中学校)
南多摩納税貯蓄組合連合会優秀賞	中江 早紀さん (稲城第一中学校)
	北村 梨花子さん (稲城第二中学校)
	塩原 令央奈さん (稲城第三中学校)
	高橋 昌史さん (稲城第三中学校)
	宗像 優佳さん (稲城第四中学校)
	駿河 芳樹さん (稲城第五中学校)
東京納税貯蓄組合連合会会長賞	長谷川 めいさん (稲城第五中学校)
	黒沼 那和子さん (稲城第六中学校)
	後藤 観月さん (稲城第六中学校)
東京都八王子都税事務所長賞	黒沼 那和子さん (稲城第六中学校)
	駿河 芳樹さん (稲城第五中学校)



▲表彰された皆さん他

中学生の「税に関する作文」、 「税についての作文」 及び「税の標語」の 優秀作品 パネル展示

市内の各学校から寄せられた優秀作品をパネル展示します。

12月16日(火)～25日(木) ※土・日曜日、祝日を除く。 場市役所1階ロビー ※期間終了後は、日野税務署1階ロビーに展示します。

▽日野税務署総務課 042・585・5661、市役所収納課税管理係

自転車の盗難多発中!

今年、稲城市内で207件(10月末時点)の自転車の盗難が発生しています。自転車の防犯登録、二つの鍵を付ける、路上に放置しない等、自分で



今回の練習は4月から足掛け半年間、全25回というものでしたが、その長丁場を洗足学園音楽大学講師・二期会会

員で稲城市在住の森野先生にご指導いただきました。また、中盤からは音楽家の清水さんにもご指導いただきました。清水さんは本番当日に歌われるソリストであるとともに、以前は稲城市民であったとのこと。更に、後半からは本番で指揮をお願いする日本フィルハーモニー交響楽団のイオラ奏者の後藤先生にご指導いただきました。後藤先生は最近稲城市に転入されたご縁もあって、今回の指揮を引き受けくださったそうです。

当日は第一部で、ソリストによるオペラを楽しみながら、第二部の第4楽章演奏を迎え、無事リハーサルを上回る成果を挙げることができました。来場された多くのお客様からも「喜び」の声をいただきました。

寄せ集めのグループから発足し、半年をかけて市民合唱団として一体感を出せるまで

た優秀作品をパネル展示します。

12月16日(火)～25日(木) ※土・日曜日、祝日を除く。 場市役所1階ロビー ※期間終了後は、日野税務署1階ロビーに展示します。

▽日野税務署総務課 042・585・5661、市役所収納課税管理係



稲城市長 高橋 勝浩

今回の経験を通じ、稲城が躍進を続けるとともに、更に多くの市民にわがまちふるさととして認知していただくためには、芸術文化活動の発展も大切な要素であると認識しました。

今後も続けてほしいのご意見が寄せられたことは、参加させていただいた一団員としてうれしい限りです。市民の市民による市民のための演奏会が長く続けられるよう、支援・後援していきたいと考えています。

できる防犯対策に取り組み、大事な愛車を守りましょう! 問総務契約課総務係

小学生以下と65歳以上の方の料金が無料 ゆず湯

大丸地区の稲城浴場では、ひびやあかぎれを治すといわれる「ゆず湯」を実施します。 ※65歳以上の方は年齢の分かるものが必要です。



納期限 12月25日(木)

市・都民税(普通徴収)(第4期)、

固定資産税・都市計画税(第3期)、

国民健康保険税(第6期)

安心!納税!口座振替!!

問収納課

撮り歩き 写真講座



よみうりランドのジュエルミネーションなどを楽しみながら写真の撮り方を学びます。

日時 ①平成27年1月17日(土)午後4時30分～7時、よみうりランド入場ゲート前集合

②1月24日(土)正午～午後2時、iプラザ

※2日間コース
※小雨決行
定20人(申込先着順)

①写真の撮り方の講習
②で撮った写真の講評等
講師 飯吉 茂雄氏(写真家)
持 デジタル一眼レフカメラまたはミラーレス一眼カメラ、三脚、懐中電灯

※①で撮影した写真をA4サイズで2～3点印刷して②でご持参ください。

ご意見を募集します

計画名	(仮称) 稲城市生物多様性地域戦略(素案)
概要	「(仮称) 稲城市生物多様性地域戦略」の策定に向けて、生物多様性基礎調査、文献調査の実施、稲城市環境審議会・稲城市生きもの多様性市民会議及び(仮称) 稲城市生物多様性地域戦略庁内策定委員会における検討等を進めてきました。この度、「(仮称) 稲城市生物多様性地域戦略(素案)」を作成しましたので、本案に対するご意見を募集します。
対象	市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所等を有する個人及び法人
縦覧・意見の応募期間	12月15日(月)～平成27年1月9日(金)必着
縦覧場所	市役所1階情報公開コーナー及び2階環境課、平尾・若葉台出張所、各文化センター、中央図書館、地域振興プラザ、総合体育館、市ホームページ
応募方法	件名に「(仮称) 稲城市生物多様性地域戦略(素案)への意見」と明記し、ご意見・住所・氏名を記載して、市役所環境課へ持参、郵送、ファクス(☎378-3310)または市ホームページ「意見公募」の「(仮称) 稲城市生物多様性地域戦略(素案)」からメール送信のいずれかでご応募ください。
注意	○ご意見はそのまま公表することがあります。本文には、個人(本人を含む)や第三者が特定される内容は記載しないでください。 ○窓口・電話などの口頭でのご意見はお受けできません。 ○ご意見に対する個別回答は行いません。 ○全てのご意見が計画に反映されるものではありません。
応募・問い合わせ先	環境課環境政策係

家庭剪定枝リサイクル情報

▽12月下旬及び平成27年1月の作業日・地区 12/24(水)・向陽台、1/13(火)・矢野口、1/20(火)・坂浜、1/27(火)・大丸

申作業日前週の金曜日午前中までに電話でお申し込みのうえ、持ち込む場所を確認し、土曜日から月曜日までには必ず葉を取り除いてからお持ち込みください(葉付きの剪定枝や取り除いた葉は燃えるごみの日に出せば2袋(束)まで無料収集します)。

ゆるキャラグランプリ 2014の結果発表



稲城市イメージキャラクター「稲城なしのすけ」がエンタープライズ2014の結果が、11月3日に愛知県常滑市で開催されたゆるキャラグランプリ2014 in あいちセンテラで発表となりました。「稲城なしのすけ」はエンタープライズ総数1699体中、104位、ご当地部門では東京都1位となりました。

稲城市イメージキャラクター「稲城なしのすけ」がエンタープライズ2014の結果が、11月3日に愛知県常滑市で開催されたゆるキャラグランプリ2014 in あいちセンテラで発表となりました。

「稲城なしのすけ」はエンタープライズ総数1699体中、104位、ご当地部門では東京都1位となりました。

大空町の大豆100%を使ってみそを作ります。手作りの味は格別です。初めての方もご参加ください。大豆ごはん、みそ汁の軽食付きです。

消費者ルーム支援講座 手作りみそ講座

大空町の大豆100%を使ってみそを作ります。手作りの味は格別です。初めての方もご参加ください。大豆ごはん、みそ汁の軽食付きです。

平成27年1月20日(火)・21日(水)
午前10時30分～午後1時
場 消費者ルーム
定 各日20人(申込先着順)
講 消費者団体「ふたごぶらぐだ」会員

祝! 平成26年度 全国中学生人権作文コンテスト 東京都大会入賞

都内30校4万4222編の応募作品のうち、稲城市内での次の方々が受賞しました。

▽表彰名・受賞生徒名・(学校名)・作文名
優秀賞 米山 真由さん(稲城第二中学校1年) 「障がい者と障害者」
奨励賞 小林 紀翔さん(稲城第一中学校2年) 「本当のやさしさとは」
五島 珠里さん(稲城第三中学校2年) 「皆が教えてくれたこと」

市民協働課市民生活係

平和の川柳コンクールを実施しました

平和について考える機会を持ち、自分を取り巻く環境・人々・家族などに対する感謝と平和への意識の高揚を図ることを目的として、市内公立中学校2年生を対象に、平和の川柳コンクールを実施しました。応募総数632点から、入賞作品10点選ばれました(下表参照)。

市民協働課協働推進係

各賞	氏名	作品
市長賞	永沼 純奈さん(稲城第五中学校)	梨の木に 平和彩る 白い花
教育長賞	角田 大翔さん(稲城第三中学校)	Iの花 市民みんなで 咲かそうよ
市民憲章推進協議会特別賞	松本 愛未さん(稲城第一中学校)	咲かせよう 平和の花を 永遠に
	西 竜太郎さん(稲城第五中学校)	へいわの灯 いのち輝く わが稲城
	(匿名希望)(稲城第六中学校)	稲城市は 未来を拓く 平和都市
優秀賞	新 琴葉さん(稲城第一中学校)	助け合い 同じ地球で 共存を
	田端 海人さん(稲城第二中学校)	信じあい 平和の一步 ふみだそう
	伊藤 由愛さん(稲城第三中学校)	咲きほこれ 幸せの花 世の中に
	柴沼 尚輝さん(稲城第四中学校)	作ろうよ 皆が願う 平和な世
	鈴木 翔伍さん(稲城第四中学校)	稲城市の 平和を守る 絆の輪

助成します 姉妹都市・北海道大空町の 契約旅館 宿泊料金

市では姉妹都市である北海道大空町との市民交流が活発になるよう、契約旅館が活用する方に対して、宿泊料金の一部を助成しています。

1月上旬から3月中旬にかけては、「氷上わかさぎ釣り」のシーズンです。澄み切った空気の中での釣りを楽しみながら大空町へ行ってみませんか。

契約旅館

施設名	所在地	電話番号
ホテル 湖南荘	大空町 女満別湖畔 1-1-2	0152-74-2108
ホテル 山水	大空町 女満別湖畔 3-2-3	0152-74-2343

スピーチ発表者募集 第18回 国際理解プログラム コミュニケートしよう 私たち地球家族 ~We are one~

発表は5分以内です。グループでの参加を希望する場合は早めにご相談ください。宗教・営利に関わる発表はできません。スピーチ発表会の後に交流会があります。

平成27年1月10日(土) 午後0時15分～1時 場 中央文化センターロビー 費 無料

市内在住・在勤・在学の方 助成額 大人1泊14千円、小人1泊13千円 ※助成の上限は単年度に3泊までとなります。

平成3年3月7日に制定された「稲城市平和都市宣言」を受け、平和の大切さと尊厳を共感する機会として、平成27年3月8日(日)に「第23回 稲城平和コンサート」を開催します。

稲城市産農産物の放射性物質検査の結果

検査内容及び結果 稲城市産のミカンの検査結果は、基準値以下でした。詳しくは、市ホームページの「都内産農畜産物・堆肥の放射性物質検査について」でご確認ください。

品目	採取場所	採取日	【放射能濃度(Bq/kg)】	
			セシウム-134	セシウム-137
ミカン(露地栽培)	稲城市内農家	11月17日	ND(<5)	ND(<5)

※農林産物の放射性セシウムの新基準値はセシウム-134と137の合計で100Bq/kg、放射性ヨウ素は半減期が短いため基準値の設定はありません。 ※NDとは、検査機関の分析による検出限界値未満を示し、値は検体の状態や検査項目により変化することがあります。

野外焼却(野焼き)の禁止

焼却施設を使用せず、ごみを焼却すること(野外焼却(野焼き))

は原則として法律や条例により禁止されています。環境課環境係

お問い合わせ先: 環境課 378-15006

図 給与の概要 (平成26年4月1日現在)

決まって支給されるもの	給料	仕事の内容や責任に応じて給料表、級などによって区分されており、民間でいう基本給に相当するもの								
	地域手当	民間における賃金や物価等に関する事情を考慮して支給される手当 給料、扶養手当、管理職手当の合計額の15% (平成25年度普通会計決算において、職員1人当たり平均支給月額48,609円) (国、東京都は地域区分により0~18%)								
	扶養手当	区分	稲城市	東京都	国					
		配偶者	13,500円	13,500円	13,000円					
		その他の扶養親族	各6,000円	各6,000円	各6,500円					
16歳~22歳の子がいる場合の加算	各4,000円	各4,000円	各5,000円							
住居手当	区分	稲城市	東京都	国						
	賃貸住宅(世帯主等)	管理職を除く年度末年齢35歳未満で、月額15,000円以上の家賃を支払っている場合 15,000円	管理職を除く年度末年齢35歳未満で、月額15,000円以上の家賃を支払っている場合 15,000円	支給限度額 27,000円						
通勤手当	区分	稲城市	東京都	国						
	交通機関利用者(電車、バス等)	原則6カ月定期券額を支給	原則6カ月定期券額を支給1カ月当たりの支給限度額 55,000円	原則6カ月定期券額を支給1カ月当たりの支給限度額 55,000円						
	交通用具使用者(車、自転車等)	片道2km以上で通勤距離に応じて1カ月ごとに支給	片道2km以上で通勤距離に応じて原則6カ月分を一括支給	片道2km以上で通勤距離に応じて1カ月ごとに支給						
その他	管理職手当など									
勤務実績に応じて支給されるもの	特殊勤務手当	著しく危険、不快、不健康、困難な勤務、その他著しく特殊な勤務に従事した時に支給される手当(平成25年度普通会計決算で、11種類、受給職員割合19.36%、受給者1人当たりの平均支給月額4,069円。市立病院職員分を除く)								
	主な手当の名称	救急手当、機関手当、出場手当、火災調査手当、深夜特殊業務手当、救出救助専従手当、社会福祉主事手当								
例年支給されるもの	時間外勤務手当	正規の勤務時間を超過して勤務したときに支給される手当(平成25年度普通会計決算で、職員1人当たり平均支給月額23,371円)								
	その他	夜間勤務手当など								
一定時期に支給されるもの	期末・勤労手当	区分	稲城市		東京都		国			
		期末	勤労	期末	勤労	期末	勤労	期末	勤労	
		6月期	1.20月(0.65月)	0.70月(0.325月)	1.225月(0.65月)	0.675月(0.325月)	1.225月(0.65月)	0.675月(0.325月)	1.225月(0.65月)	0.675月(0.325月)
		12月期	1.35月(0.80月)	0.70月(0.325月)	1.375月(0.80月)	0.675月(0.325月)	1.375月(0.80月)	0.675月(0.325月)	1.375月(0.80月)	0.675月(0.325月)
	合計	3.95月(2.10月)		3.95月(2.10月)		3.95月(2.10月)		3.95月(2.10月)		
退職時に支給されるもの	退職手当	退職時に支給される一時金(5面表3参照)								

※諸手当は、いずれも平成26年勧告前の金額です。

人事行政の運営等の状況

「稲城市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、市職員の任免の状況や、各種休暇などの勤務条件を市民の皆さんに広く知っていただくため、お知らせします。

人事課人事給与係

1. 職員の任免及び職員数に関する状況

職員数(平成26年4月1日現在)

職員	821人	※教育長を含む
----	------	---------

採用者(平成26年4月1日付)

区分	一般事務職	建築技術職	消防職	医師	医療技師職	看護師助産師保健師	再任用派遣等	計
採用者数	11人	2人	5人	4人	1人	22人	18人	63人

退職者(平成25年4月1日~平成26年3月31日)

区分	一般事務職	土木技術職	消防職	医師	医療技師職	看護師助産師保健師	計
退職者数	16人	2人	8人	8人	1人	26人	61人

2. 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

勤務時間・休憩時間・休息時間の状況

勤務時間			休憩時間・休息時間
勤務時間	始業時刻	終業時刻	
週38時間45分	午前8時30分	午後5時15分	正午から60分間の休憩時間

特別休暇の概要

種類	付与日数・期間等
公民権行使休暇	必要と認められる時間
産前産後休暇	産前産後を通じて16週間(多胎妊娠の場合にあっては、24週間)以内
妊娠初期休暇	1回の妊娠について1回に限り、日を単位として10日以内
母子保健健診休暇	必要と認められる時間、妊娠中10回の範囲内
妊婦通勤時間	勤務時間の始めまたは終わりにそれぞれ30分または一方に60分
育児時間	1日2回それぞれ45分間
出産支援休暇	出産の直前または出産の日の翌日から起算して2週間の範囲内で、日を単位として2日以内
育児参加休暇	日を単位として5日以内
子の看護休暇	5日以内(子が複数の場合は10日。時間を単位としても可能)
生理休暇	勤務が著しく困難な場合の休養として与える休暇
慶弔休暇	職員の結婚:7日、職員の親族の死亡:10日以内他
災害休暇	日を単位として、災害により現住居が滅失または損壊した日から起算して7日を超えない範囲内
事故休暇	日または時間を単位として、必要と認められる最小範囲内
伝染病予防休暇	日または時間を単位として、必要と認められる範囲内
出頭休暇	日または時間を単位として、必要と認められる範囲内
ドナー休暇	日または時間を単位として、必要と認められる範囲内
夏季休暇	日を単位として5日以内
ボランティア休暇	日を単位として5日以内
短期の介護休暇	日を単位として5日以内(要介護者が複数の場合は10日、1時間を単位としても可能)

3. 職員の分限及び懲戒処分の状況(平成25年度)

分限	区分	降任	免職	休職	計	
	件数	-	-	5件	5件	
懲戒	区分	戒告	減給	停職	免職	計
	件数	-	-	1件	-	1件

4. 職員のサービスの状況(平成25年度)

区分	職務免除	兼業許可
件数	94件	8件

5. 職員の研修の状況(平成25年度)

研修の種類	受講者数	備考
庁内研修	859人	一般研修・特別研修
東京都市町村職員研修所派遣	291人	職層別研修、政策・法務、能力開発、情報処理、実務研修、特別研修
その他の派遣研修	70人	
自主研修	6人	

6. 職員の勤務成績の評定の状況

【人事考課制度】
市では、「稲城市職員人事考課規程」に基づき、人事考課を実施しています。評価は、毎年1月1日を基準日として実施し、その結果は人事管理に有効活用しています。

7. 職員の昇任試験等の実施状況(平成25年度)

区分	実施日		受験者数	合格者数
	実施日	実施日		
行政職(1)	管理職昇任試験(A)	平成25年8月11日	3人	3人
	管理職昇任試験(B)	平成25年8月11日	1人	0人
	主任職昇任選考(A)	平成25年8月11日	41人	9人
	主任職昇任選考(B)	平成25年8月11日	3人	1人
	主任職昇任選考(B)(保育士)	平成25年8月11日	1人	1人
行政職(2)	主任職昇任選考(B)	平成25年8月11日	1人	0人
医療職(2)	管理職昇任試験	平成25年8月11日	2人	2人
	主任職昇任選考	平成25年8月11日	2人	0人
医療職(3)	管理職昇任試験	平成25年8月11日	1人	1人
	主任職昇任選考(A)	平成25年8月11日	8人	4人
	主任職昇任選考(B)	平成25年8月11日	1人	1人
消防職	管理職昇任試験(A)	平成25年8月11日	1人	0人
	主任職昇任選考(A)	平成25年8月11日	6人	3人
合計			71人	25人

8. 職員の福祉及び利益の保護の状況(平成25年度)

職員健康診断実施状況

内容	受診者数	内容	受診者数
一般健診	611人	臨時職員健診	164人
胃検診	76人	VDT検診	36人
腰痛検診	16人	大腸がん検診	90人

職員表彰状況

内訳	被表彰者数
永年勤続優良職員表彰(25年)	10人
職員業績表彰	2人
	5団体

健康相談の実施状況	心理カウンセリング(委託)	公務災害発生状況
件数	件数	件数
0件	2件	6件

9. 東京都市町村公平委員会からの業務状況報告(平成25年度)

項目	件数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0件
不利益処分に関する不服申立ての状況	0件

助成します 国保温泉センター

国民健康保険に加入している方が、助成を受けて利用できる日帰りの温泉センターを紹介します。

- ▷国保温泉センター
 - ①檜原温泉センター「数馬の湯」
(JR武蔵五日市駅から西東京バス数馬行き「温泉センター」下車)
 - ②奥多摩温泉「もえぎの湯」
(JR奥多摩駅下車徒歩約10分)
 - ③秋川深谷「瀬音の湯」
(JR武蔵五日市駅から西東京バス上養沢行き「瀬音の湯」下車)
 - ④生涯青春の湯「つるつる温泉」
(JR武蔵五日市駅から西東京バス「つるつる温泉」行き終点)
- ▷自己負担額 下表参照(交通費は自己負担となります)
▷利用方法 保険年金課または平尾・若葉台出張所(保険証と認印を持参)で発行する利用券を施設に提出してください。
▷利用期限 平成27年3月31日(火)
☒保険年金課国民健康保険係

国保温泉センター 割引後の自己負担額一覧

施設名	大人(中学生以上74歳まで)	子供(小学生)
数馬の湯(終日)	400円	200円
もえぎの湯(2時間)	400円	200円
瀬音の湯(3時間)	600円	200円
つるつる温泉(3時間)	600円	200円

※数馬の湯、もえぎの湯は、別途入湯税50円(12歳以上)あり

平成25年8月1日～平成26年7月31日の算定基準額

所得区分	医療費と介護サービス費の自己負担額の合算	
	70歳以上の人	69歳以下の人(※1)
現役並み(上位)所得者	67万円	126万円
一般	56万円	67万円
低所得(住民税非課税等)	Ⅱ	31万円
	Ⅰ	19万円(※2)

※1 69歳以下の場合は、一つの医療機関(入院と外来は別計算)につき、同じ月内で21,000円以上自己負担したものが計算対象となります。
※2 低所得Ⅰで介護保険の受給者が複数いる世帯の場合は、算定基準額の適用方法が異なります。

高額医療・高額介護合算療養費制度

高額医療・高額介護合算療養費制度は、健康保険の給付と介護保険サービスを両方利用している世帯の自己負担額を軽減する制度です。

費の8月から翌年7月までの一年分の自己負担額の合計が算定基準額(上表参照)を超える場合に、差額が支給されます。

平成26年7月31日時点で稲城市国民健康保険に加入されている方のうち、対象となる可能性のある世帯の方には今年度中に通知と申請書を送付する予定です。

先問保険年金課国民健康保険係

※介護保険サービスの自己負担額については、高齢福祉課介護保険係にお問い合わせください。

国民年金

ご住所やお名前に変更があった際は届け出が必要

日本年金機構では、誕生日に保険料納付実績や年金の見込み額などを記載した「ねんきん定期便」をお送りしています。ご住所やお名前に変更があった方で、届け出がされていないと、「ねんきん定期便」などの各種お知らせが届かない場合があります。

告示しました 都市計画の変更

- ▽告示日 12月5日(金)
- ▽縦覧場所 市役所3階都市計画課
- 多摩都市計画 防火地域及び準防火地域の変更
- 多摩都市計画地区計画 押立第一地区地区計画の決定
- 多摩都市計画公園 押立第一公園の決定

放課後子ども教室 嘱託員募集

平成27年度の放課後子ども教室で各校に配置する嘱託員を募集します。

- ▽勤務内容 小学校等で子どもの見守り、関係団体との調整
- ▽勤務場所 市内小学校等
- ▽勤務日数 月々土曜日の間
- ▽5人程度
- ▽20歳以上の健康な方で、教員免許・保育士・児童厚生員のいずれかの資格を有する方
- ▽申込書・質問表(人事課、平尾・若葉台出張所、各文化センターで配布。市ホームページからもダウンロード可)を持参または郵送してください。
- ▽平成27年1月16日(金)限 人事課人事給与係
- ▽生涯学習課社会教育・公民館係

傍聴できます 東京都都市計画審議会

- ▷平成27年2月6日(金) 午後1時30分
- ▷東京都庁会議室 15人(抽選)
- ▷申込はがき(一人一通のみ有効)に住所、氏名、電話番号を記入のうえ、お申し込みください。

発達障害 基礎講座

発達障害スペクトラムを中心に

発達のかたよりやつまづきは目に見えない「問題」であるために、誤解を受けやすく、生きづらさにつながります。周囲のちよつとした配慮で生きづらさがなくなったり、その人らしさを活かしていったりできるかもしれません。

1月22日(木)消印有効 ※付議予定案件等の詳細は「東京都都市整備局」ホームページをご覧ください。

小学校入学前の説明会日程

学校名	期日	受付時間	開始時間	電話
稲城第一小学校	2月10日(火)	午後1時45分～	午後2時～	377-1661
稲城第二小学校	2月17日(火)	午後2時15分～	午後2時30分～	331-5709
稲城第三小学校	1月27日(火)	午後1時50分～	午後2時～	377-9077
稲城第四小学校	2月20日(金)	午後1時45分～	午後2時～	377-4443
稲城第六小学校	2月23日(月)	午後2時10分～	午後2時30分～	378-3521
稲城第七小学校	2月17日(火)	午後2時～	午後2時15分～	377-0351
向陽台小学校	2月3日(火)	午後2時15分～	午後2時30分～	378-6101
城山小学校	1月20日(火)	午後2時10分～	午後2時30分～	379-0700
長峰小学校	2月5日(木)	午後1時45分～	午後2時～	331-3111
若葉台小学校	2月2日(月)	午後2時～	午後2時30分～	331-7900
平尾小学校	2月6日(金)	午後2時～	午後2時30分～	331-4391
南山小学校	詳細が決定しましたら、対象者へ通知します。また市ホームページにも掲載しお知らせします。			

小学校入学前の学校説明会

平成27年4月に市立小学校へ入学する児童の保護者を対象に学校説明会を行います。説明会の詳しい内容は、各学校にお問い合わせください。

小・中学校の就学・入学通知書を送付します

平成27年4月に小学校へ入学する児童(平成20年4月2日～21年4月1日生まれ)と、中学校へ入学する生徒(平成14年4月2日～15年4月1日生まれ)の保護者に、就学・入学通知書を平成27年1月下旬に送付します。通知書が1月中旬に届かない場合はご連絡ください。

なお、外国籍の方で、市立の小学校または中学校への入学を希望し就学申請がお済みでない方は、学務課までお越しください。

選挙人名簿の登録者数 12月の定時登録

選挙人名簿登録者数 12月2日現在

投票区	投票所名	男(人)	女(人)	計(人)
1	稲城第一小学校	2,839	2,526	5,365
2	福祉センター	3,243	3,001	6,244
3	第四保育園	1,511	1,513	3,024
4	稲城第二小学校	1,136	1,036	2,172
5	稲城第四小学校	2,414	2,249	4,663
6	稲城第四中学校	1,670	1,563	3,233
7	平尾小学校	1,355	1,402	2,757
8	大丸地区会館	2,712	2,484	5,196
9	ふれんど平尾	2,113	2,204	4,317
10	稲城第七小学校	2,196	2,057	4,253
11	向陽台小学校	2,658	2,750	5,408
12	平尾自治会館	1,089	1,204	2,293
13	城山小学校	1,797	1,877	3,674
14	長峰小学校	1,814	1,975	3,789
15	若葉台小学校	2,103	2,216	4,319
16	稲城第三中学校	1,873	1,797	3,670
17	稲城第六中学校	1,815	1,958	3,773
合 計		34,338	33,812	68,150

みんなの健康

▽申込先・問い合わせ
保健センター 〒206-0804 稲城市
百村112の1 ☎378・3421

高齢者などのインフルエンザ予防接種

①接種日現在65歳以上の方
②接種日現在60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害を有する方（障害者手帳1級程度）及びヒト免疫不全ウイルスにより、日常生活がほとんど不可能な方

持参することで無料（全額公費負担）になります。
※接種は一人1回となります。
※対象②の方は身体障害者手帳または医師の診断書のコピーを必ずお持ちください。
※市外の医療機関での接種を考えている方は保健センターにお問い合わせください。
申直接、指定医療機関（左表）に予約し、接種を受けてください。

市立病院からのお知らせ

駅前保健室

12月〜平成27年3月は場所を移動して開催します。駅前での開催はありませんので、ご注意ください。
12月20日（土）
※12月は都合により第3土曜日に実施します。
12月15日（月）から電話でお申し込みください。

健康チェック等（骨密度測定あり） 稲城SUN GO（産後クラブ） 産後の育児相談&ヨガ 対生後1カ月〜6カ月の乳児を持つ両親及びそのご両親

講講座室

12月15日（月）から電話でお申し込みください。
申12月10時〜正午
場市立病院健診・外来棟2階講講座室
費1家族700円
申電話でお申し込みください。
◆共通事項
詳しくは「稲城市立病院」ホームページをご覧ください。
場市立病院看護部長室 ☎377・0931

外来休診について

ご迷惑をおかけしますが、都合により、次の外来診療は休診とさせていただきます。
12月22日（月）、眼科
12月26日（金）
※ともに終日
場市立病院医事課外来係 ☎377・0931

平成26年度高齢者インフルエンザ予防接種指定医療機関一覧

医療機関名	電話番号
谷平医院	377-6433
矢野口クリニック	379-0939
稲城やまざき整形外科	377-4116
こせき内科クリニック	377-0035
かじわら内科泌尿器科クリニック	370-8770
菜の花クリニック	313-9272
松本医院	377-6027
東長沼クリニック	379-4851
稲城腎・内科クリニック	370-7611
あべ内科クリニック	379-4870
稲城診療所	377-6128
稲城市立病院 健診センター	予約時間帯【午前9時〜午後4時】 377-1421
いしがき医院	401-3733
菊池医院	378-3333
栄耳鼻咽喉科クリニック	370-7363
簡野クリニック	331-8570
高クリニック	331-8201
平尾内科クリニック	331-8221
桜井医院	378-3224
竹田耳鼻咽喉科気管食道科医院	377-3087
向陽台クリニック	378-6677
長峰クリニック	350-7171
若葉台クリニック	350-6075
なかざわ整形外科	350-5355

子どもとどう遊んだらいいの？どう関わったらいいの？お子さんに合ったほめ方やことのかけ方を一緒に学びましょう。

場市立病院本院1階ロビー
場市立病院本院1階ロビー

場市立病院本院1階ロビー
場市立病院本院1階ロビー

みんなのコーナー

日野法人会 新春講演会

12月26日（金）
場市立病院本院1階ロビー

JA東京みなみ 年末大感謝祭

JA東京みなみ稲城支店では、毎年恒例の年末大感謝祭を開催します。地場産野菜や花の即売会、温かい豚汁を用意しています（数に限りがあります）。また、稲城支店経済店舗内でA-COOPまつりも開催します。ぜひご来場ください。

受講者募集

パソコン講習会

18歳以上の方
12月13日（火）・14日（水）、20日（火）・21日（水）
12月9時30分〜午後0時30分
場地域振興プラザ3階
定5人（応募多数の場合は抽選）
▽コース 初心者のためのパソコン入門
※ウィンドウズ8.1搭載のノートパソコンを使用します。

シルバー人材センター

着付け教室

12月22日（月）必着
場市立病院本院1階ロビー
場市立病院本院1階ロビー
場市立病院本院1階ロビー

シルバー体験講習会

12月22日（月）必着
場市立病院本院1階ロビー
場市立病院本院1階ロビー
場市立病院本院1階ロビー

イベント	日時	場所
年末大感謝祭	12月27日（土）・28日（日） 午前9時〜午後4時	JA東京みなみシンフォニー
	12月26日（金）・27日（土） 午前8時30分〜午後2時	平尾農産物直売所ハーベスト
A-COOPまつり	12月27日（土）・28日（日） 午前9時〜午後4時	JA東京みなみ稲城支店経済店舗

12月27日（土）・28日（日）
12月26日（金）・27日（土）
12月27日（土）・28日（日）

12月27日（土）・28日（日）
12月26日（金）・27日（土）
12月27日（土）・28日（日）

社会福祉協議会から

12月27日（土）・28日（日）
12月26日（金）・27日（土）
12月27日（土）・28日（日）

12月27日（土）・28日（日）
12月26日（金）・27日（土）
12月27日（土）・28日（日）

休日・夜間救急の医療機関案内

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

03・5272・0303

http://www.himawari.metro.tokyo.jp/ 稲城消防署 0377・7119

医療・相談あない 12月15日~1月1日

【休日急病診療所・休日薬局】 診療時間=午前9時~午後5時			
日程	医療機関名	薬局	地区
21日(日)	東長沼クリニック ☎379-4851	徳永薬局東長沼店 ☎370-7837	東長沼
23日(火・祝)	谷平医院 ☎377-6433	マスキ薬局 ☎377-6025	矢野口
28日(日)	稲城診療所 ☎377-6128	南多摩調剤薬局 ☎379-4382	大丸
29日(月)	やのくち小児科アレルギー科 ☎370-7707	稲城薬局 ☎370-2182 矢野口薬局駅前通り店 ☎377-9393	矢野口
30日(火)	桜井医院 ☎378-3224		押立
31日(水)	高クリニック ☎331-8201		平尾
1月1日(木)	もりこどもクリニック ☎350-6977		若葉台

【各種相談】 ※予約制。詳しくはお問い合わせください。

相談の種類	相談日	時間	予約・問い合わせ	
法律相談 (前日予約)	16日(火) 18日(木) 25日(木)	午前9時~正午	市民協働課 ☎378-2286 (予約受付時間= 午前8時30分~正 午、午後1時~5時)	
不動産相談(予約必要)(※1)	24日(水)			
遺言書作成などくらしの書類 作成相談(前日予約)	16日(火)			
税務相談(前日予約)	18日(木)	午後1時30分 ~4時30分		
住宅リフォーム相談(※2)	17日(水・ 予約終了)			
人権・身の上相談 (前日までに予約)	19日(金)			
女性の悩み相談 (前日までに予約)(※3)	17日(水) 20日(土)	午前10時~午後4時		
消費者相談 (来室のほか電話でも相談可)	平日毎日 (12月27日~ 1月4日を除く)	午前10時~正午、 午後1時~3時		消費者相談室 ☎378-3738
年金相談	平日毎日 (12月27日~ 1月4日を除く)	午前9時~正午、 午後1時~4時		保険年金課年金係 (予約不要)
年金相談 [平尾出張所]	24日(水)			
健康相談(前日までに予約) ※会場はオーエンス健康プラザ	16日(火)	午前9時30分~11時	保健センター ☎378-3421	
栄養相談(前日までに予約)	16日(火)	午前9時10分~11時		
心配ごと相談	17日(水)	午前10時~正午		
高齢者・障害者の法律相談 (予約随時)	17日(水)	午後1時30分 ~4時30分	福祉センター ☎378-3366	
ひとり親家庭カウンセリング 相談(予約随時)	27日(土)	午後1時~4時		

※1 12月24日(水)の不動産相談は、12月22日(月)に予約を受け付けます。
 ※2 1月7日(水)の住宅リフォーム相談は、12月25日(木)まで予約を受け付けます。
 ※3 12月27日(土)に予定していた女性の悩み相談は、12月20日(土)に変更となります。

【休日開庁】 開庁時間=午前8時30分~正午、午後1時~5時

実施日	開庁窓口
27日(土)	市民課、保険年金課(国民健康保険係のみ)、課税課、収納課

みんなの健康

▷申込先・問い合わせ
 稲城市保健センター
 〒206-0804稲城市百村112の1 ☎378-3421
 ※市では各検診の結果データ(個人情報)を保管・集計し、今後の健康づくりに役立てる予定です。なお、個人情報については稲城市個人情報保護条例に基づき保護されます。

受診しましょう がん検診!

※平成26年度の申込最終期限は、平成27年1月22日(木)です。

胃がん検診
 対象 35歳以上(昭和55年4月1日以前生まれ)の方
 ※原則1年度に1回の受診
 ※胃等の手術をした方、治療中の方、腎疾患・心疾患で水分制限のある方、妊娠中の方を除く。
 場 市立病院健診センター(平日のみ) ※ただし平成27年2月21日(土)は実施
 ▷検査方法 問診、バリウムによる胃部エックス線撮影検査
 費 1,370円〔保険証に自己負担割合が1割と記載のある方は450円、2割と記載のある方は910円(保険証などの提示が必要です)〕

乳がん検診
 対象 40歳以上(昭和50年4月1日以前生まれ)の女性の市民で、平成25年度未受診の方
 ※既に乳がんと診断された方または治療中の方、妊娠中、授乳中、断乳後3か月未満の方を除く。
 ▷検査方法 問診、視触診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線撮影検査)
 場 市立病院健診センター(平日)
 ※保健センターでの検診車による乳がん検診もあります。詳細は、平成27年1月1日号の広報いなぎに掲載予定です。
 費 2,450円〔保険証に自己負担割合が1割と記載のある方は810円、2割と記載のある方は1,630円(保険証などの提示が必要です)〕

子宮頸がん検診
 対象 20歳以上(平成7年4月1日以前生まれ)の女性の市民で、平成25年度未受診の方
 ※既に子宮頸がんと診断された方または治療中の方、妊娠中の方を除く。
 ▷検査方法 問診、視診、内診、細胞診検査
 場 ①市立病院健診センター(平日)、②ペリエの丘クリニック(平日、土曜日)
 費 2,070円〔保険証に自己負担割合が1割と記載のある方は690円、2割と記載のある方は1,380円(保険証などの提示が必要です)〕
 ※20歳代の方(昭和60年4月2日から平成7年4月1日に生まれた方)は無料

肺がん検診
 対象 40歳以上(昭和50年4月1日以前生まれ)の市民の方
 ※既に肺がんと診断された方または治療中の方、妊娠中の方を除く。
 場 市立病院健診センター(平日) ▷検査方法 問診、低線量胸部CT撮影
 費 3,790円〔保険証に自己負担割合が1割と記載のある方は1,260円、2割と記載のある方は2,520円(保険証などの提示が必要です)〕

◆共通事項
 ▷受診期間 平成27年3月13日(金)まで
 ※ペリエの丘クリニックで受診する子宮頸がん検診のみ、3月14日(土)まで
 ▷費用免除の方
 ①生活保護受給世帯の方 ②市民税非課税世帯の方 ③中国残留邦人などの方
 ※詳細は、申込後、通知される案内をご参照ください。

申込方法

申込記入例を参照のうえ、はがき、封書、窓口にて専用用紙に記入(土・日曜日、祝日を除く)、電子申請サービス(HP <https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>、携帯電話からは右のQRコード)のいずれかでお申し込みください。



※毎月22日締切で翌月上旬に受診券と受診案内を郵送します。届きましたら各医療機関へ直接予約をして受診してください。最終申込期限は平成27年1月22日(木)です。なお、医療機関の1日の予約枠には限りがあります。希望日に受診できない場合はご了承ください。

○がん検診希望

1. 氏名(フリガナ)
2. 生年月日(年齢)
3. 住所
4. 電話番号
5. 前回検診年月日(分かる範囲で)

▲申込記入例

1月の申込受付 場先問保健センター ☎378-3421

事業名	対象	実施日	予約・問い合わせ	
低出生体重児の1歳児健康診査	平成25年12月1日~平成26年1月31日に2500g未満で出生されたお子さん	28日(水)	前日までに保健センターに予約してください。	
2歳児歯科健康診査	平成24年12月生	7日(水)		
2歳6か月児歯科健康診査	平成24年6月生	23日(金)		
妊婦歯科健康診査	妊娠16週~27週の方	16日(金)		
両親学級(パパ・ママコース)※	初産婦とそのパートナーの方	24日(土)		
離乳食調理講習会※	第1子の保護者(平成26年8月生)	19日(月)		
母子健康相談	未就学児	9日(金)		
ふたごの会	多胎出生の乳幼児と保護者(妊婦含む)	27日(火)		詳細はお問い合わせください。
※両親学級は先着20組、離乳食調理講習会は先着25人				



心臓の拍動は電気的信号によって規則正しく動かされています。しかし心臓の拍動は、心臓がけいれんしたように細かく震えることで脈がバラバラになり、全く不規則に心臓が拍動するようになります。この時、心臓の能力は正常な脈の時に比べて7~8割に低下してしまったり、動作時に息切れがしたり、動悸がしたりという症状が出やすくなります。

心臓の拍動は、心臓のポンプの働きによって、血液を全身に送り出すための重要な役割を果たしています。心臓の拍動が不規則になると、血液の循環が滞り、体にさまざまな悪影響を及ぼす可能性があります。心臓の拍動が不規則になる原因は、ストレス、疲労、睡眠不足、喫煙、飲酒、高血圧、糖尿病、甲状腺疾患などです。

心臓の拍動が不規則になる原因は、ストレス、疲労、睡眠不足、喫煙、飲酒、高血圧、糖尿病、甲状腺疾患などです。心臓の拍動が不規則になると、血液の循環が滞り、体にさまざまな悪影響を及ぼす可能性があります。心臓の拍動が不規則になる原因は、ストレス、疲労、睡眠不足、喫煙、飲酒、高血圧、糖尿病、甲状腺疾患などです。

若い人でも心臓の弁の異常やホルモンのバランスの異常などにより、心臓の拍動が不規則になることがあります。一般的には、高齢になるほど発症しやすく、心臓の老化によって出てくるのではないかと説明もされています。

心臓の拍動が不規則になる原因は、ストレス、疲労、睡眠不足、喫煙、飲酒、高血圧、糖尿病、甲状腺疾患などです。心臓の拍動が不規則になると、血液の循環が滞り、体にさまざまな悪影響を及ぼす可能性があります。心臓の拍動が不規則になる原因は、ストレス、疲労、睡眠不足、喫煙、飲酒、高血圧、糖尿病、甲状腺疾患などです。