

日本一健康な町づくり プロジェクト実施中

このプロジェクトは、今年度から積極的に推進している3つの取り組みの総称です。町では、皆さんの健康づくりを支援する環境整備や意識啓発に努めています。

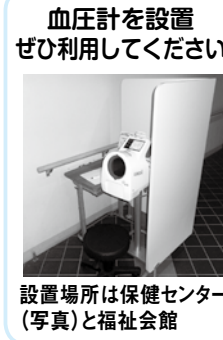
問 保険健康課 ☎84-0327

プロジェクト② プラス・テン

プラス・テンとは、今より10分間多く、毎日体を動かす取り組みです。
健康維持のための運動は、細切れの時間でも、効果があらわれるといわれています。10分でも体を動かすと筋肉が作られ、筋力が保たれます。それにより、基礎代謝（人が生きるために最低限必要なエネルギー）が維持・増加され、体脂肪を燃焼しやすい状態になります。毎日、プラス・テンを続けて、健康を保ちましょう。

プロジェクト① 1日1回は血圧を測ろう

血圧測定を習慣にして、平常時の血圧を知りましょう。そうすることで、体調の変化に気が付きやすくなります。



プロジェクト③ 年に1度は 健康診査・がん検診を受診

健診を受診することで、自分の健康状態が分かり、生活習慣を振り返る機会になります。また、病気がある場合は、早期に発見できる可能性があります。るので、治療を早めに始められます。

参加者にはもれなく健康と充実した生活がついてくる！ 健康づくりdeポイントラリーで楽しく運動しよう

プロジェクトの具体的な取り組みとして、ポイントラリーを実施しています。対象事業などへの参加でポイントがもらえて、集めたポイントに応じた賞品が抽選で当たります。応募者全員に参加賞も用意していますので、ぜひご参加ください。ポイントラリーの台紙は保険健康課窓口で配布しています。



参加者の声

このポイントラリーがきっかけで、今年の5月から、1日1回血圧測定をするようになりました。病院にすすめられて購入した血圧計があったのですが、これまで使用する機会を作れませんでした。でも、ポイントラリーのおかげで、血圧測定の習慣化ができるようになりました。

ポイントは、血圧測定の記録を健康手帳などに記入しておく、実施した日数に応じてもらえます。私は15ポイント全部集まったので、これから応募しようと思っています。



山崎ミネ子さん
(中家村)



中山みらのさん
希咲ちゃん8か月
(上島)

私は、いちごクラブ（子育てをするお母さんたちの友達づくりなどの場）に参加したときに、ポイントラリーのことを知りました。子どもと一緒に参加できる講座もあるので、楽しんでポイントを集めています。最近、離乳食講習会に参加しました。講座参加者の中には、ポイントラリーのことを知らない方が多いですが、参加してみると楽しいので、ぜひポイントを集めてみると良いと思います。今後、ポイントラリー対象の講座に、子どもと参加できるものが増えるといいなと期待しています。

平成26年度コミュニティ助成事業 AEDを配備しました

財団法人自治総合センターのコミュニティ助成金（宝くじ収益金）を活用し、各自治会の自治会館など13か所にAED（自動体外式除細動器）を整備しました。これにより、心室細動を起こした方の救命措置を行うことができます。



自治会館の出入りにAEDを設置（円中自治会）

問 環境防災課 ☎84-0314

エース物流(株)小田原センターと 浸水災害協定を締結

7月31日(木)に、エース物流サービス(株)小田原センター（金井島）と町は、浸水災害発生時における一時避難所としての使用に関する協定を締結しました。

小田原センターの施設を一時避難所として使用させていただきます。使用施設は、2階会議室及び食堂（約110㎡、約50人収容）です。町では、今後とも、町内事業所などと浸水災害発生時における一時避難所に係る協定の締結をすすめていきます。

問 環境防災課 ☎84-0314



府川町長(左)と桐畑常務取締役

9月10日は下水道の日

「げすいどう」
みずのみらいをまもるまち
(平成26年度下水道推進標語)

問 上下水道課 ☎84-0319

下水道は、安全で快適な生活を確保し、河川、湖、海などの公共水域の水質汚濁防止に重要な役割を果たし、良好な水環境を創造するために必要不可欠な生活基盤施設です。

●公共下水道への早期接続を

下水道が利用できるようになった区域では、建物の所有者は下水道法により公共下水道への接続が義務付けられています。下水道に接続していただくことにより、初めて下水道の目的が達成されます。

下水道ふれあいまつり

下水処理場の見学や子ども学習教室で下水道のしくみを学べます。

日時 10月18日(土)10時～15時

場所 酒匂川流域下水道酒匂管理センター内さかわ

きり広場(ＪＲ東海道線

鴨宮駅南口下車徒歩10分)

問 県下水道公社企画課 ☎55-7438

動物愛護週間

9月20日～26日

問 環境防災課 ☎84-0314

動物愛護週間とは、動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めるため「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づいて設けられました。犬や猫などの小動物は、人間のパートナーとして私たちの生活に潤いと安らぎをもたらしてくれます。人と動物が安心して暮らせるよう、動物の愛護と飼養をもう一度確認し、適切に飼養しましょう。

動物フェスティバル神奈川 2014 in 西湘を開催

「育もう 豊かな心 やさしい気持ち」をテーマに、色々な催し物を行います。

日時 10月5日(日)10時～16時

※雨天決行

場所 小田原アリーナ（室内に動物は入れません）

内容 どうぶつ学校、犬のしつけ教室、獣医師体験、聴導犬・盲導犬のデモンストレーションなど