

日本一元気・きれいな町を目標して

開成町長 府川 裕一



「日本一元気・きれいな町」をスローガンに、第五次総合計画に基づいた事業を進めています。9月からは「ファミリー・サポート・センター」が本格的に始動しました。安心して子育てができるように地域で助け合う組織です。子どもとその周りから町が元気になる基盤となりま

す。今月19日(金)が締め切りの「健康づくり de ポイントラリー」を存じてでしょうか。賞品は若手県花巻温泉の2泊3日ペア宿泊券など豪華なものが盛りだくさんです。まだ参加されていない方はお急ぎください。ご自身の健康増進と豪華賞品がゲットできる一挙両得のチャンスです。事業の詳細を知りたい方は保険健康課にお問い合わせください。

健康課にお問い合わせてください。来年2月1日、町制施行60周年を迎えます。町の『新たなスタート』です。町の将来を担う子どもたちに「いつまでも住み続けたい町」だと誇りに思ってもらえるように、町をもっともっと元気にし、より良い地域、より良い町を創っていきます。町民みんなでスタートを切りましょう。



「健康づくり de ポイントラリー」はこのマークが目印!!

わたしの健康法

<10>

町保健師が、良い健康法に取り組んでいる方を紹介します。今回は、健康づくり de ポイントラリーのチャレンジ賞に応募いただいた方で、3か月で10キログラムの減量に成功された碓井崇さん(パレットガーデン)にお話を伺いました。

問 保険健康課 ☎84-03317

Q: 減量のきっかけは
A: 会社の健康診断で、血圧が高く、メタボリック症候群に該当したことです。また、肝機能の数値も悪かったため、減量を決意しました。

Q: どんな取り組みをされましたか。
A: 食事制限と運動に取り組みました。食事は、会社から帰ってくる時間が遅いので、妻に協力してもらい、夕食の炭水化物を減らしました。また、夜にスナック菓子を食べるのをやめました。

運動は、フィットネスクラブに週2〜3回通って、5kmのランニングをしました。

Q: 減量しているとき、嬉しかったこと、苦労したことは



(減量前) 現在の碓井さん

Q: 今回の取り組みを通じて感じたことはありますか。
A: 自分も年を重ね、最近身体の不調も多くなりました。今回、医師に脂肪肝を指摘

目指せ 日本一きれいな町!

問 環境防災課 ☎84-0314

今月から小型家電回収用ボックスを設置します

平成25年4月に小型家電リサイクル法が施行されたことに伴い、町は小型家電に含まれるレアメタルなど、多くの有用金属の再資源化に取り組みます。廃棄物資源化の更なる促進にご協力をお願いします。



- 設置場所 町役場、福祉会館
回収開始 12月1日(月)から
家庭で不用となった次の物を回収します
- ・携帯電話 ※PHS・スマートフォンを含みます
 - ・デジタルカメラ
 - ・電子辞書
 - ・携帯型ゲーム機
 - ・携帯型音楽プレーヤー

協働のまちづくり

問 自治活動応援課 ☎84-0315

一自治会を中心とした協働のまちづくりー平成26年度まちづくり町民集会を開催

10月25日(土)、町民センター大会議室で「自治会を中心としたまちづくり」をテーマに、まちづくり町民集会を開催し、自治会長をはじめとする113人の皆さんの参加がありました。町では、自治会を中心とした活動が活発に行われていますが、さらなる地域コミュニティの活性化に向けて、「自治会加入率の向上」、「若い世代の地域活動への参加促進」、「子どもの地域活動への参加促進」などに課題があります。意見交換会では、実際に自治会が抱えている具体の課題や提案など、活発な意見や要望が多く出されました。皆さんからいただいたご意見は、今後のまちづくりに生かしていきます。

※まちづくり町民集会の詳細は、町ホームページでご覧いただけます。



熱心に聴く参加者

され、嚴重注意を受けたことで、健康維持の重要性に気づきました。これからは、家族と幸せに暮らしていくために、今の仕事を長く続けていけるように、健康維持を心がけたいと思います。

ポイントラリー de 健康づくり

チャレンジ賞への応募をお待ちしています。応募の締め切りは平成27年1月15日(木)です。皆さんの健康づくりへの取り組み報告をお待ちしています。

応募された方の取り組み (一部紹介)

- ・80歳代女性 血圧を測って記録することで、血圧の値が安定していることを確認しています。
- ・20歳代女性 出産後、妊娠前の体重に戻しました。子どもと一緒に散歩しています。
- ・70歳代女性 一日1万2千〜3千歩のウォーキングをしています。

知っていますか? 医療保険のしくみ

国民健康保険<11>

問 保険健康課 ☎84-0324

医療費の適正化にご協力を!

医療費を抑制するには、何よりも皆さんが「健康」であることが一番の方法です。日ごろから健康の維持・増進を心がけ、病気の芽を摘み取れるように自分自身の生活習慣を改善しましょう。



重複受診は避けましょう

重複受診とは、一つの病気で同じ治療を複数の医療機関にかかるといいます。自分の判断から医療機関を変えることにより、その都度初診料が発生します。また、基本的な検査や同じ処置などが必要となる場合があるので、時間と医療費が多くなりになります。医療費を有効に活用するために一人一人が気を付けましょう。

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、日ごろから、自分や家族の病気の治療や、医療の相談にのってもらえる医師のことです。専門的な検査や入院が必要だと判断したときは、適切な医療機関を紹介してくれます。かかりつけ医と専門医が連携することにより、無駄な検査や治療などが防げます。早期に適切な治療を受けることができ、医療費の節約にもつながります。

生活習慣改善のポイント

- ①よく噛んで腹八分目を守る。
- ②和食のメニューなどを増やし脂質を控える。
- ③食事は3食食べ、夕食は就寝3時間前に済ませる。
- ④休肝日をつくる。
- ⑤日ごろから運動をする。
- ⑥ストレスをためないようにする。
- ⑦定期的に健康診断を受け健康管理をする。