



広報
YOKOHAMA

よこはま

No.555



向こう3年の無病息災を祈願
(2月3日 厄払い)

平成19年
MARCH 3 膳

人口のうごき(平成19年2月1日現在) 人口 5,406人(-10人) 男 2,657人(-11人) 女 2,749人(+1人) 世帯数 2,059世帯(+1世帯)

健康なのはな21

特集

～一人ひとりの健康づくりを応援できるまちづくり～
「健康なのはな21」計画では、町民みんなが一人ひとりにあった健康づくりを
実践していくための指針として2010年までの目標を掲げています。

＜7つの項目で健康づくり目標を設定しました＞

食生活

スローガン

食がつくる“こころからだ”

～バランスのとれた食生活は“元気の源”～

目標

- 朝食を毎日とろう
- 野菜を1日350g以上とろう
- 塩分摂取量を1日10g未満にしよう

そのために

- 家族でゆっくり楽しく食事をします
- 1日3食バランスよく食べます
- うす味を身につけ、減塩に心がけます

肥満予防

目標

- 自分の適正体重を維持できる人を増やそう
- 肥満予防の食生活、運動習慣が身についている人を増やそう

そのために

- 自分の適正体重を知ります
- 定期的に体重測定をします
- 腹八分目を心がけます

運動

スローガン

歩こう 毎日 1・2・3
みんなで 楽しく 1・2・3

目標

- 運動習慣を身につけよう

そのために

- 普段の生活に運動を取り入れ、継続します
- 週2回以上運動をします
- 1日30分以上歩きます

歯の健康

スローガン

みんなで歯ッピー☆

カミカミ歯ッピー☆目指せ8020!

目標

- 虫歯のない子どもを増やそう
- 60歳代で自分の歯を24本以上もつ人を増やそう

そのために

- 正しい歯みがき習慣を身につけます
- 年に1回は歯科検診をうけます
- 虫歯に気づいたら早めに受診します

健康づくり達成目標

- ☆1年に1回は健診を受けて、健康管理に努めよう!
- ☆もちろん精密検査は必ず受けてね!

★元気で長生き!

★がん、脳卒中、
心臓病の予防

★肥満の予防・改善!

休養(こころ)

スローガン

ほっとするね
こころのふれあい みんなの笑顔

目標

- 育児を楽しいと感じる母親を増やそう
- よいストレス解消法をもつ人を増やそう

そのために

- 育児の悩みを相談できる人をもちます
- よいストレス解消法を実行します
- 疲れを感じたら早めに休養をとります

たばこ

スローガン

たばこの煙 周りのみんなは嫌いです!

目標

- 妊産婦の喫煙をなくそう
- 効果的な分煙対策をすすめる職場を増やそう

そのために

- たばこの害を知ります
- 子どもや妊産婦の前では吸いません
- 分煙にすすんで協力します

アルコール

スローガン

肝臓は疲れています。休ませよう!

目標

- 妊産婦の飲酒をなくそう
- 休肝日(週2回)をとる人を増やそう

そのために

- 節度ある適度な飲酒に努めます
- 子どもがアルコールを口にしないよう気をつけます

よりよい食生活を考える

2月15日(木)横浜町保健センターにおいて、「健康なのはな21」推進会議が行われました。

この会議は、平成15年度に策定された健康づくり行動目標を掲げた「健康なのはな21」計画に基づき、住民の健康づくり行動目標を達成していくため、平成16年度より年1回開催されているもので、今回で3回目となります。

会議には一般の男女9人が参加し重点項目のひとつの「食生活に関すること」を中心に意見交換を行いました。

町職員によるこれまでの経過や平成17年度「食生活調査」結果について説明の後、2つのグループに分かれて、食生活分野に関する今後の取組について、普段気をつけていることや、気をつけなければならないかと思っていることなど、1時間にわたり意見交換が行われました。

まとめでは「特に朝食については、良好な食生活には生活リズムが大切。早寝早起きが基本であり、食事の30分前



積極的に意見を交わす参加者のみなさん。

の起床が望ましい。また、特に子どもの食生活については親の生活が子どもに与える影響が大きく、親が率先して早寝早起きをするなど、一緒に楽しく食事をとることが大切なのではないか。学校給食においては、地元食材を取り入れるなどの工夫により、好き嫌いをなくすような取り組みも必要ではないか等という意見が出されました。

楽しい日常は健康あつてのもの、健康は一番の財産です。忙しい毎日の中でとかくおろそかになりがちな食生活について、皆さんも今一度見直してみてもいかがでしょうか。

◆健康なのはな21計画とは



国では21世紀における少子・高齢社会の中で全ての国民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現を図るため、病気の早期発見や早期治療にとどめるのではなく、健康を増進し、発病を予防する「1次予防」を重視し、壮年期の死亡を減少させ、認知症や寝たきりにならない状態でも生活できる期間(健康寿命)を延伸させる事などを目標に、個人の力と社会の力を合わせて、国民の健康づくりを総合的に進めていく方針として「健康日本21」を策定しました。

これを受け、県及び上十三地域においてもそれぞれ計画が策定され、横浜町においても21世紀における町の健康づくり運動を効果的に推進するため「第4次総合振興計画」に掲げている、健康で安心して暮らせるまちづくりの考え

方に基づき、町の特色を生かし、地域の実情に応じた目標設定型の健康づくり計画として平成15年度に策定されたもので、町民一人ひとりの健康を保持・増進するための健康づくり指針とするものです。

同様の計画は全国の市町村でそれぞれ策定されています。

計画は、統計データを分析し、町の健康課題を挙げ、それらについて、それぞれ7つの切り口で重点項目別健康課題として具体的な数値目標を掲げ、平成16年度から平成22年度までの7カ年で改善を図ろうというもので、計画の実施状況や社会情勢の変化等に対応するため平成19年度に見直しを行うこととなっています。

◆えっ？平均寿命が最下位？

横浜町の3つの健康課題

計画では大きく次のような課題があげられています。

①平均寿命が短い

平成12年の平均寿命は、男性で74.7歳、女性で82.5歳となっており、男性が県内では下位から11番目、女性においてはなんと最下位である。

②生活習慣病による死亡率が

高い。

悪性新生物、脳血管疾患、心疾患の三大死因が66.7%を占めている。

③肥満が目立つ

40～60歳代の男性の33.8%、女性の47.3%が肥満である。

この中で特に驚いたのはやはり平均寿命最下位。

他の課題についても深刻であり早急な取組が必要です。

◆3つの課題の解決に向けた7つの重点項目別健康課題

先に述べた課題を解決するため、町では前ページに記載された7つの項目に重点を置き、具体的な数値目標を設定し、課題解決に向け取組んでいます。

7つの健康づくり目標は全て一日一日の積み重ねが大切です。前ページを今一度眺めて心の片隅においていただき、全てを一度にやろうとしても難しいかもしれません。この中の1つから徐々に取組んでみてください。

平均寿命最下位の汚名返上。そして何より、あなたの健康はあなたの周り全ての人の願いです。

まちのニュース

あなたが主役の人生を

1月25日(木)「菜の花トラストin横浜町」(鳥山洋一会長)では、この3月をもって閉校となる野辺地高校横浜分校において、これまで同団体を取り組む遊休農地解消プログラムに賛同し、初年度より総合学習に取り入れグラウンドの空き地に菜の花を作付するなど協力してきた同校への感謝の気持ちと、最後の卒業生12名へ「菜の花のように元気で明るく生きていってほしい」と願いを込めて、群馬県立女子大学助教教授の佐々木尚毅氏を講師に迎え「あなたが主役の人生を」と題した授業形式のミニ講座を行いました。

講師の佐々木氏は高校生時代分校外出身で、現在は校舎がないという境遇であり、当時は振り返り、本人たちは寂しいという実感が無く、卒業後無くなった校舎を見に行きその実感が湧いたといっています。



最後にサムエル・ウルマンの「青春」という詩を朗読し講演は終わりました。

講座では体験談を交え、「世の中の常識は常識ではない。卒業すればみんな1からのスタート。学歴は通用しない。相手の気持ちのわかる大人になれ。」とコミュニケーション能力の大切さについてや、「神社の願掛けや血液型の性格判断は全て自己暗示。やろうと思えば何でも出来る。目標を持つことの大切さを解ってほしい」と夢を持つことの大切さについて話していました。

講演終了後、生徒達の表情は引き締まっているようでした。3月をもってこれまでの役目を終え閉校する野辺地高校横浜分校。生徒達はそれぞれへの進路に向け巣立ちます。一方、校舎は新たな役目をもって、地域に残ります。

平成18年度産米の優良生産(完渡)農家・優良もみずり業者決定

2月6日(火)転作農業研修センターにおいて、平成18年度産米の優良生産(完渡)農家及び優良もみずり業者が決定しました。

これは、町・農協・県で組織する横浜町地域産米評価向上対策推進協議会が、産米改善の趣旨徹底と意欲の向上を図るため毎年行っているもので、「完渡数量100袋以上で1等米比率80%以上及び原則として予約率100%の農家」上位6名と「もみずり取扱数量1000袋以上で上位等級比率の高いもみずり業者」上位3名が次の通り選ばれました。

◆表彰者(敬称略)

- 優良生産(完渡)農家の部
- 1位 畑中文照(新丁)
 - 2位 野坂久男(新丁)
 - 3位 平尾堯志(浜田)
 - 4位 杉山幸進(新町)
 - 5位 二木浩克(大豆田)
- 優良もみずり業者の部
- 1位 野坂精米所(新丁)
 - 2位 小関精米所(新町)
 - 3位 秋田精米所(有畑)

「冬場の健康づくり」二十年ぶりの演芸会大発表

2月11日(日)吹越生活改善センターにおいて、吹越町内会(沖津定男会長 主催で「健康づくり演芸会」が開催されました。演芸会が開かれるのは20年ぶりのことで、同町内会では数年前から冠婚葬祭の簡素化と健康づくりに取り組んでおり、冬場の健康づくりに役立てようと今回の開催に至りました。当日は、約150人の人が訪れ、まきは保育所や百目木婦人会などの協力を得て、舞踊・カラオケなど17演目と飛び入りの番楽に拍手喝采が贈られました。また、交流会では沢山の景品の当たるビンゴゲームで大変盛り上がりしました。



吹越町内会女性部による「さくら音頭」。

楽しい旅、みつけ ※当社の横浜町内バス停より乗車できます。

日帰り 6,000円ツアール

3月21日(日)出発	名川町 北国のいちご狩り体験の旅	食事
大畑 7:00	むつ 7:30	名川町/いちご狩り体験 (1時間食べ放題)
大畑 17:40	むつ 17:40	八戸市/イトヨーカード (フリータイム)
3月31日(土)出発	イーハトーブいわて世界の蘭展2007の旅	食事
大畑 6:00	むつ 6:30	岩手県/岩手産業文化センターアピオ (世界の蘭展)
大畑 18:50	むつ 18:50	
4月1日(日)出発	八甲田ゴールドライン開通! 雪の回廊と谷地温泉の旅	食事
大畑 7:00	むつ 7:30	青森市 (車窓)
大畑 17:40	むつ 17:40	八甲田雪の回廊 (昼食・休憩)
大畑 17:40	むつ 17:40	谷地温泉 (温泉)

※谷地温泉では、入浴もできます。但し、ご入浴する方は各自払いとなります。ご入浴する方は、洗面用具、タオル等はご持参下さい。

下北交通株式会社 TEL. 0175-22-3221 FAX. 0175-23-4682

お墓フレゼンテーション 3/3~3/11

新墓石構造説明会開催!

☆リフォーム:
ひび割れ・低価格で好評!

☆耐震基礎:
鋼管くいと強度コンクリートで安心!

☆防水工法:
防水構造の造りで納骨室はきれい!

新洋風型・高級和風型・自由設計デザイン

大畑方面 横浜方面
 吉生モール ● ●ハローワーク
 ローソン ● ●展示場 赤川駅
 下北駅

特許 小田桐石村



平成19年度保育所(園)入所受付中

家庭において保育に欠ける幼児の保育所(園)入所申し込みを受け付けています。

◆申請書類

- ① 保育所入所申込書
 - ② 家庭状況調査書
 - ③ 両親の就労証明書(※)
 - ④ 64歳未満の同居している祖父母の保育できない証明書(※)
 - ⑤ 源泉徴収票(平成18年分)
- か確定申告書の写し(平成18年分)

⑥ 課税証明書(平成18年度分)

※会社勤め以外の方は、民生委員からの証明書が必要です。

◆入所できる児童

両親の共働き、病気、出産予定、同居親族を常時介護しているなどの理由でその児童を常時保育できない場合。

◆第3子以降の保育料の軽減制度につきましては、平成19年度より3歳以上児は廃止と

なり、3歳未満児のみ対象となります。

◆お問合せ

○役場健康福祉課
健康増進グループ
☎(78) 2111(内線217)

平成19年度 横浜あさひ幼稚園募集案内

平成19年度園児を次のとおり募集をいたします。

◆対象児

○満3歳児〜就学前年児

◆募集人員

○80名

◆学費

○授業料 15,000円/月
他お米1升/月(給食用)

※学費は町民税の額により減額されます。
(57,000〜全額円/年)

◆就園時間・特別保育

【平日】8時15分〜12時15分
〜16時15分(居残り12時15分〜16時15分)

○夏・冬休み期間の特別保育
平日時間と同じ(バス送迎なし、自主登園となります。)

◆申込と入園

○希望者は申込書(園で準備)を幼稚園に提出してください。
※入園は面接の上決定します。

◆通園

○送迎バスを利用します。

尚、特別保育時は送迎バスはございませんので自主通園になります。

◆その他

○完全給食実施
○制服及び通園カバンは全員に貸与します。

◆お問合せ

○募集要項、ほか入園に関してご不明な点がございましたら、ご遠慮なくおたずねください。

○横浜あさひ幼稚園

☎(78) 6041

平成19年度公立保育所 臨時職員登録者募集

公立保育所の臨時職員の登録者を募集しています。

登録されますと名簿に登録し、欠員が生じたときなどに臨時職員として採用します。なお、昨年既に登録されている方は登録が不要です。

◆職種 保育士(有資格)

◆対象 健康な方(年齢不問)

◆勤務時間

【常勤】午前8時00分〜午後5時00分(8時間)
【早番】午前7時45分〜午前

8時45分(1時間)

◆雇用期間 6ヵ月とし必要に応じて更新します。

◆賃金 日額 6,500円
(時給813円)

交通費は、横浜町職員の通勤手当の支給に関する規則によります。

◆申込方法 市販の履歴書(顔写真貼付)に必要な事項を記入し、保育士資格証明書(写し)、平成19年3月卒業見込みの方はその証明書を添えて、持参又は郵送により提出してください。

採用決定後の必要書類として、過去6ヶ月以内に受診した胸部X線の診断書が必要になります。

◆お申込み・お問合せ

○役場健康福祉課

健康増進グループ
☎(78) 2111(内線217)

職員募集

公立野辺地病院

公立野辺地病院では、次のとおり職員を募集します。

◆募集人員等

【正職員】

○看護師 若干名

【臨時職員】

○看護師、准看護師 若干名

○看護補助員 若干名

※応募期限は定めておりません。いつでもお気軽にご連絡ください。

※勤務条件など詳細については、左記までお問い合わせください。

◆お申込み・お問合せ

○公立野辺地病院 管理課

☎0175(64) 3211
(内線512)

電気料金助成の御案内

平成18年10月1日〜平成19年3月31日に支払った電気料金の一部を助成します。

◆新規対象者

平成18年4月1日以降、横浜町に新規立地・増設し、電力契約を新設・増設し、かつ、雇用者が3名以上増加した企業・個人事業者

◆締切

平成19年4月20日(金)(予定)

◆お問合せ

○役場総務課 企画財政グループ

☎(78) 2111(内線331)

○青森県エネルギー総合対策局 地域振興グループ

☎017(734) 9737
FAX 017(734) 8213

「国の教育ローン」の融資制度の概要

◆ご融資額 学生・生徒お一人につき200万円以内
 ◆利率 年2.3%（平成19年1月12日現在）

◆ご利用いただける方

大学、短大、高校、専修学校等に入学者・在学または海外留学（6ヶ月以上）される方の保護者で、世帯の年間年収が990万円（事業所得者は770万円）以内の方

◆お使いみち

学校納付金、受験にかかった費用、アパート代、教科書代、パソコン購入費、通学費等

◆ご返済期間

10年以内（在学期間中は元金据置が可能）

ただし母子家庭、交通遺児家庭の方は1年の延長可能

◆保証

（財）教育資金融資保証基金の利用または連帯保証人

◆ご相談・お問合せ

○教育ローンコールセンター（ナビダイヤル）
 ☎（0570）008656

☎03（5321）8656

○国民生活金融公庫 青森支店

〒03010861
 青森市長島1-4-2
 ☎017（723）2331

設備貸与（割賦・リース）のご案内

中小企業の公的な支援機関である財団法人21あおもり産業総合支援センターでは、県内中小企業者の皆様の設備投資を応援するため、低利率（割賦損料）年率1.9%あるいは2.3%、リース料）月額1.362%（2.982%）
 ・固定金利で設備貸与制度（割賦・リース）を実施しております。

平成18年4月からは連帯保証人が代表者のみの選択も可能になり、より利用しやすくなっております。

対象となるのは、機械、装置、車両等（土地・建物は対象外）です。設備の導入を検討されている方は設備投資課までお問い合わせ下さい。なお、制度の概要については、当財団ホームページからもご覧いただけます。

◆お問合せ

○財団法人21あおもり産業総合支援センター 設備投資課

国民年金だより

☎017（775）3234
 URL
<http://www.21aomori.or.jp/>

◆離婚時における厚生年金の分割について

離婚した場合に厚生年金を分割できるようになる「離婚時の分割制度」が平成19年4月から実施されます。基本的な仕組みは次のとおりです。

①対象となるのは、平成19年4月1日以降に成立した離婚ですが、平成19年3月31日以前の婚姻期間も対象になります。事実婚でも、届出により相手に扶養されていると認められた第三号被保険者期間であれば年金分割の対象期間となります。

②離婚した場合、婚姻期間中の保険料納付記録（標準報酬月額・標準賞与額）を夫婦間で分割できるようになります。

③分割の割合は、夫婦双方の対象期間における保険料納付記録の合計額の上限2分の1です。

④分割割合については、夫婦間の合意が必要です。原則、離婚後2年以内に社会保険事務所に請求します。もし、合意がまとまらない場合は、どちらか一方の求めにより、裁判所が分割割合を決めることができます。

⑤年金分割を受けるためには、その本人が受給資格を満たす必要がありますので、離婚後の保険料も納め忘れのないようにご注意ください。

⑥分割された年金は、夫の死亡後も受け取れます。また、厚生年金（報酬比例部分）の額のみならず、受給資格期間には反映されず基礎年金の額にも影響しません。

◆遺族厚生年金の見直し
 ●平成19年4月から65歳以上の遺族厚生年金受給者は、原則として本人の老齢基礎年金・老齢厚生年金を受けた上で、改正前の制度で受けられる年金額との差額を遺族厚生年金として受け取るようになります。

●夫の死亡時に、子がいない30歳未満の妻に対する遺族厚生年金は、平成19年4月から5年間の有効給付となります。

●子のいない妻には遺族基礎年金は支給されません。この

妻に対して、夫死亡時に妻が35歳以上であれば、40歳になるまで待機した後、中高齢寡婦加算が65歳になるまで加算されていきます。平成19年4月からは「夫死亡時35歳以上の妻」の要件が「40歳以上の妻」に変更され、妻が40歳前に夫が死亡した場合は中高齢寡婦加算がつかないこととなります。

なお、ここでいう「子」とは18歳到達年度の末日までか、20歳未満で一、二級の障害にありかつ婚姻していない子のことです。

詳しくは、むつ社会保険事務所 ☎0175（22）2277 までお問い合わせ下さい。

「品目横断的経営安定対策」、19年4月2日より加入手続き開始

「農業の担い手に対する経営安定のための交付金の交付に関する法律」が、平成18年6月14日に成立しました。この法律は、これまでの全ての農業者を一律的に対象とし品目毎の価格に着目して講じてきた対策を見直し、19年産から担い手を対象を絞り、その経営全体の安定を図る施策

(品目横断的経営安定対策)に
転換するものです。

この施策による交付金に
は、生産条件不利補正対策交
付金(対象品目は麦、大豆)と
収入減少影響緩和対策交付金
(対象品目は米、麦、大豆)が
あり、いずれの加入対象農業
者も、認定農業者(4 ha以上)、
集落営農組織(20 ha以上)が
加入要件となります。(経営
規模要件には、中山間地域の
地域特例や所得水準の所得特
例等がありますので、詳しく
は関係機関にご相談くださ
い。)

米・大豆の加入申請手続き
の受付は、19年4月2日か
ら各地の農政事務所が始ま
ります。

◆お問合せ(加入相談窓口)

【三戸・上北地域】

○青森農政事務所
地域第二課(八戸庁舎)

☎0178(29)2113

○青森農政事務所

十和田統計・情報センター
☎0176(23)2310

ほか、町・農協・担い手支
援協議会

自動車税について 住所変更された方へ

自動車税の納税通知書は、
原則として運輸支局に登録さ
れている住所(車検証に記載
されている住所)にお送りし
ています。

自動車をお持ちの方で、引
越しなどで住所が変わった場
合は、運輸支局で住所の「変
更登録」の手続きが必要とな
ります。

3月中に住所の「変更登録」
ができない事情がある場合
は、電話等により十和田県税
務所までお知らせいただく
か、「県税・市町村税インフォ
メーション」から住所変更の
届出を行ってください。

◆お問合せ

○十和田県税事務所

☎0176(22)8111
(内線213・214)

○県税・市町村税インフォ メーション

<http://www.pref.aomori.lg.jp/zeimu/>

○東北運輸局青森運輸支局
八戸自動車検査登録事務所

☎050(5540)2009
○東北運輸局青森運輸支局

☎050(5540)2008

自動車の名義変更・廃車手続き 及び車検はお早めに

【車検は1ヶ月前から受けら
れます】

例年3月は、名義変更(移
転登録)・廃車(抹消登録)・
住所変更等(変更登録)の手
続きで、運輸支局及び事務所
の窓口は大変混雑します。特
に、3月中旬頃からは待ち時
間が長くて申請者の皆さんに
大変ご不便をおかけしており
ます。名義変更や廃車等の手
続きは、できるだけ3月15日
以前に手続きしていただくよ
うお願いします。

また、3月は車検(継続検
査)も大変混雑します。車検
は1ヶ月前から受けることが
できますので、3月下旬に集
中しないようお早めに受験し
ていただくようお願いしま
す。なお、自動車の登録手続
についてはテレホンサービ
ス(情報案内)、検査の諸手
続及びユーザー車検の予約に
ついては電話予約等をご利用
下さい。

近年、登録事項等証明書
悪用した組織的な自動車盗難

事件や自動車検査証の不正な
再交付申請が発生しておりま
す。そのため、犯罪防止のた
め運輸支局及び事務所の窓口
において登録事項等証明書交
付請求及び自動車検査証再交
付申請時に本人確認(自動車
運転免許証等の提示)を行っ
ておりますので、皆様方のご
理解とご協力をお願いしま
す。

○東北運輸局青森運輸支局

青森市大字浜田字豊田13
9-1-3

テレホンサービス(情報案内)

☎050(5440)2008
ユーザー車検予約

☎050(5540)2108

○東北運輸局青森運輸支局
八戸自動車検査登録事務所

八戸市桔梗野工業団地2丁
目12-112

テレホンサービス(情報案内)

☎050(5540)2009
ユーザー車検予約

☎050(5540)2109

◆登録窓口営業時間

平日 8時45分～12時、
13時～16時

(土・日・祝日は閉庁日です。)

○支局ホームページURL
<http://www.tht.mlit.go.jp/am>

/am-index.htm

○ユーザー車検予約専用URL
<http://www.kensayoyaku.mlit.go.jp>

第34回健康つり 横浜卓球大会参加者募集

◆日時 3月4日(日)午前9時～

◆場所

横浜町トレーニングセンター

◆種目

①小学校4年生以下の部
男女混合シングルス

②小学校5・6年生の部
男女混合シングルス

③一般の部男子シングルス

④一般の部女子シングルス

⑤男女無差別ピンポンの部
(初心者部)シングルス

⑥ダブルス

◆申込方法

参加希望の方は、横浜町体
育協会事務局までお問合せ下
さい。

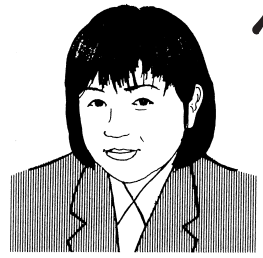
なお、当日参加も受け付け
ておりますので、当日、大会
本部までお申し込み下さい。

◆お申込み・お問合せ

○横浜町体育協会事務局

☎(78)6622
FAX(78)6112

保健だより



担当 深澤保健師

「体を動かそう〜！春に向けて身も心も軽やかに〜」

今回は、「運動」についてお話しします。メタボリックシンドロームの予防・解消の合言葉は「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ」です。

◆知っていますか？運動指針2006

厚生労働省の「運動指針2006」エクササイズガイド2006の特長は、運動だけでなく、身体活動の量を健康づくりの目安としていること。「身体活動」は、体力維持や向上を目的として行うウォーキング等の「運動」と、日常生活で体を動かす家事や育児、通勤等の「生活活動」を合わせた名称です。この身体活動の強さを「メッツ」、量を「エクササイズ」という単位で示しています。

◆メッツやエクササイズって何？

厚生労働省では、週に23エクササイズ以上の活発な身体活動を行い、そのうち4エクササイズ以上の運動を行うことを目標としています【図1】。

メッツは身体活動の強さを「安静時の何倍に相当するか」で表す単位。座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当。エクササイズは身体活動量を表す単位。身体活動の強さ(メッツ)に身体活動の実施時間をかけたもの(例) 3メッツの身体活動を20分間行つた場合 3メッツ×1/3時間=1エクササイズ 3メッツの身体活動を40分間行つた場合 3メッツ×2/3時間=2エクササイズ

◆はじめよう！エクササイズ

運動は、最初から目標を高く掲げると、なかなか実行できなかつたり、実行しても長続きしません。無理なく運動をはじめ、続けるために、

次のことを意識して運動の習慣を身につけていきましょう。
①将来の健康状態をイメージしてみよう

「運動すると疲れる」、「時間が無い」など負の部分に目を向けるのではなく、体を動かすことで得られる効果をイメージしてみよう。これから少しでも体を動かしていれば、将来のあなたはきっと、今の想像よりも健康でいられます。

②まずは生活活動量を増やす
日常生活の中で意識して体を動かすようにしましょう。

③時間は短くともトータルで週23エクササイズをめざそう
どんなことも1回にまとめてやろうとすると面倒に感じます。1回の時間は短くても毎日続けることを目標にしましょう。

④毎日できる簡単な目標を決めよう
毎日1万歩程度歩くことは健康づくりに効果があります。が、今まで歩く習慣がない人は「前日より1000歩多く歩く」というように、無理なく毎日できる簡単な目標を立てましょう。

◆保健衛生協力員活動

町の保健衛生協力員は、町民の健康を守る、保健衛生を向上させるための地区の代表です。主な活動は、健診申込みの取りまとめや総合健診当日の協力等、地区の皆さんの健康や生活のため、役場と連携を図りながら活動しています。また、様々な会議や研修会、地区のウォーキングコースづくり等に参加しています。町内会等で、「健康教室をやりたい」といったご要望がござ

いましたら、担当の保健衛生協力員、保健師にお伝えください。

【図1】 1エクササイズに相当する活発な身体活動



例) 身体活動量の目安

活動の内容	時間	頻度	エクササイズ
ウォーキング(速歩)	15分	週に3回	3エクササイズ
体操	10分	週に4回	2エクササイズ
歩行(買い物や仕事)	20分	週に5回	5エクササイズ
家事(風呂掃除・掃除機)	16分	毎日	7エクササイズ
犬の散歩	15分	毎日	7エクササイズ
合計			週に24エクササイズ

※この活動で週に24エクササイズです。目標を上回る身体活動量です。

こせきのまど

◎お誕生おめでとう

宮下 恋綾 (女・1/16生) 義朗 (有 畑)
 田浦 琳 (女・1/23生) 勝利 (緑 町)
 若佐 美空 (女・1/29生) 一幸 (有 畑)
 月館 智大 (男・1/25生) 健一 (向 平)

◎ご結婚おめでとう

(斗 米 俊 二 (向 平)
 原 子 美 幸 (七戸町)
 (秋 田 健 大 (三保野)
 兼 子 晃 美 (秋田県)

◎おくやみ申し上げます

おくやみ申し上げます
 二木 きぬ (91歳) 義 男の 母 (大豆田)
 大関 ハマ (67歳) 真紀子の 母 (有 畑)
 畑中 定美 (84歳) コ ヨの 夫 (三保野)
 清水善太郎 (84歳) 光 美の 父 (新 町)
 秋田 テツ (79歳) 志 郎の 妻 (有 畑)
 杉山 きん (86歳) 廣 の 母 (館 町)

『こせきのまど』の掲載について

「こせきのまど」に掲載して欲しくない方は、
 税務町民課窓口へ届出の際に申し出て
 くださるようお願いいたします。

善意のまど

次の方から善意をいただきました。
 ありがとうございます。
 横浜町社会福祉協議会 ☎78-2067
 1. 吹越老人 (新生) クラブ
 会長 沖津俊栄 5,000円
 (しめ縄売上金の一部)

風邪ひかず老いて小さき幸むらう
 風邪ひかか帽子とマスクで見えぬ顔
 一人居られたまには風邪もいもんな
 嫁がし娘メールはいつも風邪引くな
 風邪引いて欲無き人になりており
 不機嫌に臥して一日春の風邪
 白い雲充気に老人風邪引かず
 風邪を避けひとりの嗜む卵酒
 寝る前に飲めと富山の風邪薬
 家中が無精者なるはやり風邪
 風邪を避けひとりの嗜む卵酒

せ、らぎ旬会

富れ世礼峰仁た岩翠稀紫宝
 子き代見子恵か女柳川教山菁



駐在所 だより

横浜駐在所
☎78-2110

少年を福祉犯等の被害から守ろう

自分を守る！ネット利用の基本ルール (犯罪の被害者にならないために)

- ★掲示板にはむやみに個人情報を入力しない
- ★知らないアドレスから来たメールには返信しない
- ★「出会い系サイト」などネット上で知り合った人とは会わない
- ★覚えのない「出会い系サイト」利用請求には応じない

子どものために、フィルタリングで有害なWebサイトへのアクセス制限を!!

- ★パソコンの場合 (フィルタリングソフトを利用)
 詳しくは、ご利用のプロバイダーやインターネット協会にお尋ね下さい。
- ★携帯電話の場合 (フェイルタリング機能を利用)
 携帯電話各社では、携帯電話による「出会い系サイト」などへのアクセス制限機能を無料サービスとして提供しています。詳しくは、ご利用の携帯電話会社までお尋ね下さい。

少年サポートセンター

●青森県警察本部では、少年補導職員を中心に警察本部・青森警察署・八戸警察署・弘前警察署の4箇所に「少年サポートセンター」を設置し、少年が飲酒、喫煙等の不良行為にある段階で適切な対応をとるとともに、関係する機関や民間のボランティア等と連携して家庭への助言や、犯罪いじめ、児童虐待などの対策や指導、相談先の紹介を行っています。さらに、被害に遭った少年達への支援活動にも努めています。
 お気軽にご相談下さい。

ヤングテレホン 0120-587867
 8時30分~17時 (土日祝日、年末年始を除く。)

メールでの相談は
youngmail-587867@extra.ocn.ne.jp

24時間受理。回答は1~2日後 (土日祝日、年末年始を除く。)

少年サポートセンターホームページ (ピア・ナビ)
<http://www17.ocn.ne.jp/~peernavi/>



平成19年1月末の人身事故発生状況

区分	平成 19 年						平成18年			前年比		
	1 月 中			累 計			累 計			発 生	死 者	傷 者
町村別	発 生	死 者	傷 者	発 生	死 者	傷 者	発 生	死 者	傷 者	発 生	死 者	傷 者
野辺地町	5	1	4	5	1	4	1	0	1	+4	+1	+3
東北町(旧東北町)	0	0	0	0	0	0	1	0	1	-1	±0	-1
横 浜 町	1	0	1	1	0	1	2	0	3	-1	±0	-2
六ヶ所村	8	0	19	8	0	19	5	0	10	+3	±0	+9
合 計	14	1	24	14	1	24	9	0	15	+5	+1	+9

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」

3月の行事予定

- 1日(木) こなみ保育所 ひなまつり
はまなす保育所 ひなまつり子ども会
- 2日(金) まきば保育所 ひなまつり会
- 3日(土) ちどり保育園 ひなまつり会
あさひ幼稚園 ひなまつり
なのはな苑 ひなまつり
- 4日(日) ⑧第34回健康づくり横浜町卓球大会
- 7日(水) 県立高校 前期合格発表
- 15日(木) ⑨4ヶ月児健診
県立高校 後期選抜
- 16日(金) ⑩離乳食教室
横浜中学校 卒業式
はまなす保育所 卒園のつどい
- 17日(土) ちどり保育園 卒園式
- 20日(火) 管内小学校 卒業式
県立高校 後期合格発表
- 23日(金) こなみ保育所 卒園のつどい
まきば保育所 卒園のつどい
- 24日(土) あさひ幼稚園 卒園式
- 26日(月) 管内小・中学校 修了式・離任式



あやま 怜央くん (大豆田)

6歯ゼロの子
～3歳児検診～



やま 千佳ちゃん (塚名平)



ひらま 皇太くん (新町)

各行事の詳細については、
下記へ問合せください。

⑧ 体育協会事務局 ☎ 78-6622
⑩ 健康福祉課 ☎ 78-2111

3月は、
介護保険料普通徴収 第8期
の納期です。忘れずに納めましょう。
健康福祉課

広報よこはま 有料広告募集中!

広告の掲載料 (1回の掲載につき)

基準	規格(縦×横)	掲載料(1件)
1号広告	50mm×185mm	12,000円
2号広告	50mm×90mm	6,000円

〈お問合せ〉

役場総務課 企画財グループ 広報担当
TEL (78) 2111 (内線332)
FAX (78) 2118
e-mail yokohama07@net.pref.aomori.jp
お待ちしております。

わが家のもんずだ♪!



秋田 羽琉くん H18.3.2生

弘和・幸紀さんの子、男(新丁)
「はる、健康にすくすく育ててください。」



千葉 望乃華ちゃん H18.3.28生

満・めぐみさんの子、女(中吹越)
「ののか、健康で元気に育ててください。」