

発行 ● 棚東村役場

〒370-3593 群馬県北群馬郡棚東村大字山子田1258番地1

☎0279-54-2211 ホームページアドレス <http://www.vill.shinto.gunma.jp/>

編集 ● 総務課

広報は綴って
保存しましょう
いつか役に立ちます
.....
再生紙使用



笑顔で卒業 一中学校卒業式一

主な内容

CONTENTS

平成18年度予算	2~5
地区体育館	6~7
住民健診	8~9
火災と救急・異動・社協	10~11
暮らしの情報・保健師	12~14



心豊かに暮らせるむらづくり

「豊かさを実感し夢と

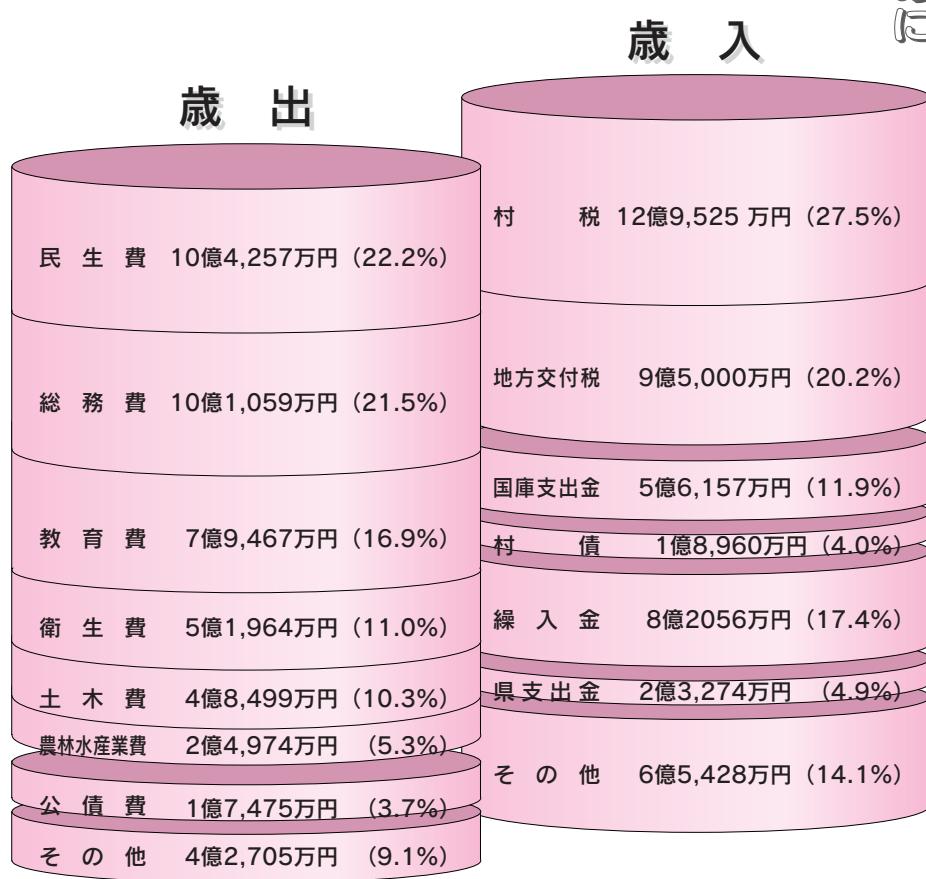
感動を創造する村・榛東」実現のために

村の各種事業を行うための平成19年度予算が決まりました。依然として地方財政を取り巻く環境には厳しいものがあります。そのなかで「地方公共団体は、その事務を処理するにあたっては、住民福祉の増進に努めるとともに、最小の経費で最大の効果をあげるようにならなければならない」という地方自治の基本原則に立ち返り、事務事業の見直し、事業の執行方法および施設の管理運営手法の見直し、諸経費の節減・効果的配分などにより、経費全般について徹底した合理化を図り、生活に関連した施設の整備・児童および高齢者福祉対策、教育や文化の振興などに限られた財源を効果的に配分しました。

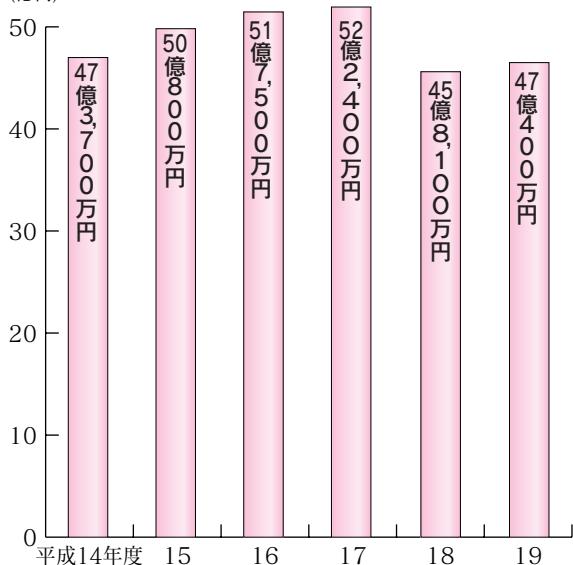
「豊かさを実感し夢と感動を創造する村・榛東」を実現するため、真に必要な社会資本を重点的に整備しつつ、メリハリのある予算編成を行いました。

みんなの暮らしに
一般会計 47億400万円

※その他：地方消費税交付金・使用料及び手数料・分担金及び負担金・地方特例交付金など



一般会計当初予算額の推移



村債残高、償還額の推移

年度	前年度末残高A	新規発行額B	年度中償還額C	年度末残高A+B-C
14	23億59万円	1億9,040万円	2億8,886万円	22億213万円
15	22億213万円	5億530万円	3億348万円	24億395万円
16	24億395万円	5億6,720万円	3億7,870万円	25億9,245万円
17	25億9,245万円	5億5,830万円	2億2,746万円	29億2,329万円
18	29億2,329万円	2億690万円	2億2,906万円	29億113万円
19	29億113万円	1億8,960万円	1億5,737万円	29億3,336万円

備考：この表は普通会計（一般会計および住宅新築資金等貸付特別会計）の村債の元金で算出しています。

特別会計 上水道事業会計 概要

● **介護保険特別会計**
歳入には、支払基金交付金1億を占めています。一方、歳出は、医療諸費が11億を占めています。

● **老人保健特別会計**
歳入では、支払基金交付金が5億6,058万円で全体の49・5%を占めています。一方、歳出では、保険給付費が9億7,433万円で全体の64・2%を占めています。

● **国民健康保険特別会計**
歳入では、国民健康保険税4億6,830万円などで、保険税が全体の33・1%を占めています。一方、歳出では保険給付費が9億7,434万円で、国庫支出金1億3,116万円、保険料1億1,160万円を計上しました。

● **住宅新築資金等貸付特別会計**
歳入のうち貸付金元利収入を2,742万円計上しました。一方、歳出では、公債費に3,747万円を計上しました。

● **公共下水道事業特別会計**
歳入では、村債が2億5,850万円で全体の40・4%を占めています。一方、歳出には、建設費に4億

● **学校給食事業特別会計**
事業特別会計。歳入では、事業費（給食費）として8,704万円を計上しました。

● **上水道事業会計**
より安全で安定した給水を行うため、配水管布設工事および南部浄水場更新工事（防衛補助）などの建設改良事業を実施します。

特別会計

予算総額48億9,427万円

会計名	予算額
國民健康保険	14億1,430万円
老人保健	11億3,271万円
介護保険	5億9,120万円
住宅新築資金等貸付	3,759万円
公共下水道事業	6億3,981万円
農業集落排水事業	9億2,050万円
学校給食事業	1億5,816万円

※歳入と歳出は同額です。

上水道事業会計

収益的収入および支出

事業収益	事業費用
営業収益 2億6,598万円	営業費用 2億5,624万円
営業外収益など 1,262万円	営業外費用など 2,230万円
収入計 2億7,860万円	支出計 2億7,854万円

資本的収入および支出

資本的収入	資本的支出
企業債など 1,600万円	建設改良費 2億618万円
国庫補助金など 8,654万円	企業債償還金 3,395万円
収入計 1億254万円	支出計 2億4,013万円

暮らしと環境

美しい村を子ども達に残していくためには、生活環境の整備が欠かせません。生活に関連した水やゴミなどの環境問題に対応していく必要があります。

各家庭などからなる排水処理を行います。農業集落排水事業で行きます。農業集落排水施設の整備を行なっています。農馬場地区の処理場の整備を開始する予定です。

万一の災害に備え 耐震性貯水槽を整備

地域施設については、2区のコムニティセンターの老朽化に伴う施設の改修を行います。

地域防災については、万一の火災などの災害に備えるために、耐震性貯水槽を設置する予定です。また、暮らしにおいては、地域のお年寄りから子ども達までが憩える「(仮称)憩いの広場」を整備します。

9月のオープン(仮称)に向けて建設が進む保健相談



子育て環境と 保健事業の更なる充実

現在、出生率の低下および平均寿命の伸びにより、少子・高齢化社会となっています。このような状況下、今年度も村では子育て環境の整備、障害者および高齢者福祉の充実を図っています。

子どもを産み育てる環境整備として、地域子育て支援センター事業を継続します。また、福祉医療の対象者を小学校1年生以下から小学校3年生以下まで引き上げま

障害者福祉では、障害者の自立を支援するために支援費を支給するほか、相談支援事業を実施します。高齢者福祉では、介護予防と健康維持を目指し、介護予防教室等を実施していきます。

保健では、9月に保健相談センターがオープンします。また、これにあわせ住民健診などの保健予防事業の更なる充実を図ります。



- 農業用水維持管理
- ふるさと農道緊急整備事業
- 小規模土地改良事業
- 林道整備事業
- むらづくり産業祭

商工費

- 商工業振興
- 小規模事業指導補助
- 観光費

土木費

- 道路維持一般経費
- 防衛施設周辺民生安定施設整備事業
(上サ15号線外)
- 特定防衛施設周辺整備事業調整交付金事業
- 村単独道路新設改良費

- 憩いの広場整備事業
- ふるさと公園維持管理
- 村営住宅管理

消防費

- 消防団運営費
- 消防救急渋川広域組合負担金

耐震性貯水槽整備事業

- 義務教育施設整備基金
- 北小学校整備事業
- 南小学校整備事業
- 中学校整備事業
- 中央公民館運営費
- 南部コミュニティセンター運営費
- 耳飾り館運営費
- 南部地区公園建設費

公債費

- 村債償還元金
- 村債償還利子



耐震性貯水槽を整備する予定です
(写真は昨年のポンプ操法の様子)

福祉と医療

教育と文化

教育環境の更なる充実のため 学校施設を改修

村が将来に渡つて発展していくためには教育の充実が不可欠です。

学校関連では、子ども達に自ら学ぶ力を育んでもらうことを目的とした教育を実施するほか、環境の充実を図るために、南北小学校の校舎の改修工事、南小学校のプールの改修工事を行います。また、中学校の改築に向けた事業を開始します。

社会教育では、南部公園の建設

に向けた準備を進めます。

産業祭と合同で開催した「しんとうスボ・レク祭」を、今年度もしんとう総合グラウンドで開催する予定です。

また、豊かな感性を育てていくために文化の振興を図り、文化財の保護に努めます。

子どもたちのためさらなる教育内容の充実を図ります



村の自然環境を活かした田園都市づくりを進めます

イノシシなどの害獣駆除 農業農村の活性化を図る

社会情勢などの変化に対応した

活力に満ちた村づくりが求められている今日。農林業や商工業の活性化のため、次のような事業を行っています。

林業では、先代の人たちが大切に育ってきた村の緑を守り育て、村の自然環境を保全するため、林道周辺の整備事業を行う予定です。

また、昨年度被害が多発したイノシシなどの害獣駆除を実施しま

す。

村の基幹産業である農業の活性化を図るために、新規就農者や後

継者への支援、遊休農地の利活用、そして豊かな自然と立地条件を活かした観光農業の発展等、田園都市づくりのための調査研究を継続して行います。

商工業では、引き続き商工業の振興および小規模事業指導への補助を行っていきます。

経済と観光

一般会計の主な事業

●は新規

議会費

・議会だより発行

総務費

・文書管理費

●村勢要覧費

・コミュニティ供用施設整備費

・一般経費（渋川広域組合負担金）

・新庁舎建設事業

・交通安全対策費

（カーブミラー設置など）

・公共交通対策費

民生費

- ・社会福祉事業費補助金
 - ・障害者自立支援
 - ・福祉総合センター管理運営
 - ・高齢者能力活用センター運営
 - ・福祉医療費
 - ・ふれあい館管理運営委託
 - ・男女共同参画推進事業
 - ・児童手当支給
 - ・隣保館運営
 - ・民営保育園管理運営委託補助
 - ・村営保育園運営
 - ・地域子育て支援センター運営費
- 衛生費
- ・救急医療等渋川広域組合負担金
 - ・し尿処理施設渋川広域組合負担金

- ・ゴミ処理施設渋川広域組合負担金

- ・ゴミ収集運搬委託
- ・健康づくり事業
- ・母子保健事業
- ・老人保健事業
- ・予防接種等実施
- ・合併浄化槽設置費補助
- ・保健センター建設事業

労働費

- ・勤労者住宅新築資金利子補給

農林水産業費

- ・農業委員会運営費
- ・農業農村活性化調査研究費
- ・水田農業推進事業
- ・果樹振興事業
- ・畜産振興事業



体育館が完成

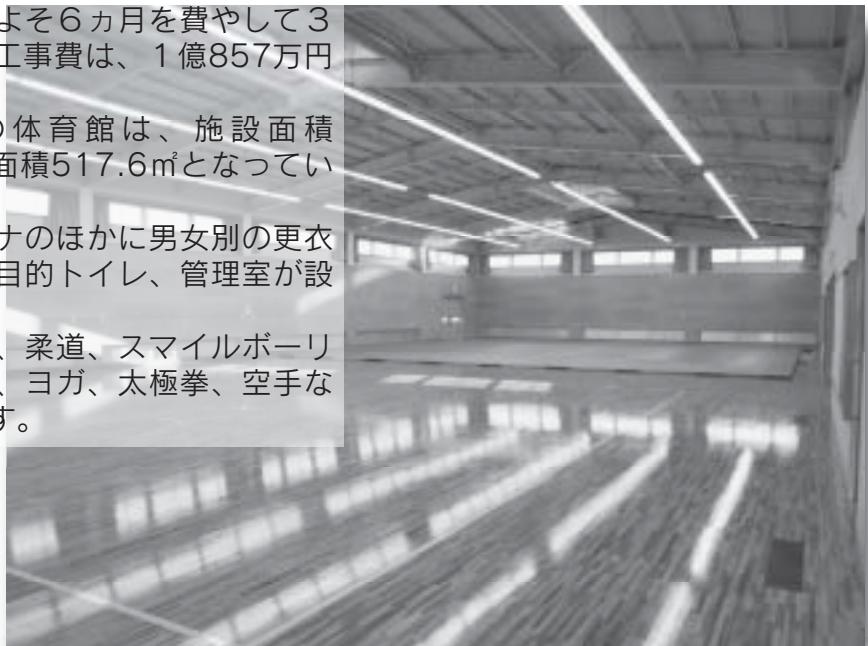
●榛東村地区体育館の概要

榛東村地区体育館は、平成18年10月に建設工事に着手してからおよそ6ヶ月を費やして3月に完成しました。総工事費は、1億857万円です。

鉄骨造平屋建ての体育館は、施設面積648.76m²、アリーナ面積517.6m²となっています。

施設内には、アリーナのほかに男女別の更衣室、男女別トイレ、多目的トイレ、管理室が設けられています。

アリーナでは、剣道、柔道、スマイルボーリング、バウンドテニス、ヨガ、太極拳、空手などを行うことができます。

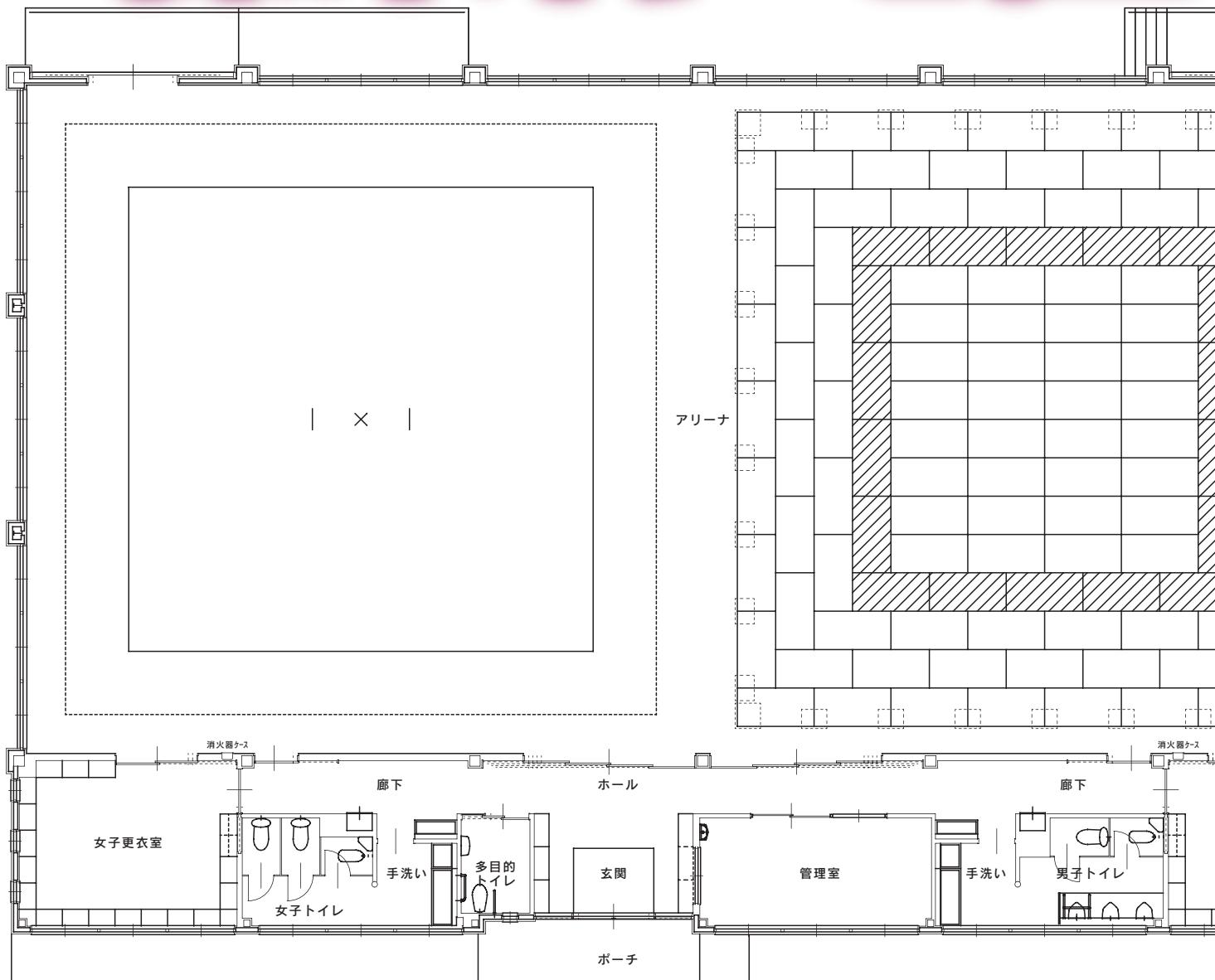


●使用料

		施設使用料	照明料
村内者	アリーナ全面	1時間あたり	200円
	アリーナ1/2面		100円
村外者	アリーナ全面		400円
	アリーナ1/2面		200円



榛東村 地区



●ご利用について

榛東村地区体育館の利用時間と休館日、利用申請等は次のとおりです。

■**利用時間**…午前9時から午後9時30分まで

■**休館日**…年末年始（12月28日から翌年の1月4日まで）

■**利用申請**…榛東村地区体育館を利用する場合の手続きは、榛東村社会教育施設等管理事務所（楽集センター内）で行います。利用を希望する場合は、あらかじめ「社会体育施設」の使用者団体登録をしてください。

使用者団体登録をされた方は、施設を利用する日（村内者は3ヵ月前から予約ができます）の予約状況を電話などで確認し、仮予約をしてください。使用申請は希望日から7日前までに使用承認申請書に使用料を添えて行ってください。

なお、特別な理由がある場合は使用料の減免を受けることができます。

お申し込みやお問い合わせは、社会教育施設等管理事務所（楽集センター内☎54-8534）までお願いします。

住民健診のお知らせ

近頃話題のメタボリックシンドromeとは、内臓に脂肪が蓄積した状態と高血圧・高脂血症・糖尿病を合併した状態のことです。メタボリックシンドromeの状態を放置すると動脈硬化が進行し、心臓病や脳血管疾患を発病する要因になります。

健診では、血液データなどを参考に自分の健康状態を確認できます。ぜひ、この機会に健診を受けましょう。

持ち物

- ①各健診の受診票…事前に記入し、当日ご持参ください。
 - ②基本チェックリスト…65歳以上の方は全員受診票に同封してあります。記入して持参してください。
 - ③健康手帳…お持ちの方は持参下さい。
 - ④様式東村国民健康保険証…40歳以上の方は持参してください。
 - ⑤尿…基本健診を受診される方のみ、同封の容器で持参してください。
 - ⑥各健診料金…健診の種類によって異なります（下図参照）。
- ※生活保護世帯、住民税非課税世帯の方は、健診1週間前までに手続きをすると無料になりますのでご連絡ください。
※肺がん検診、前立腺がん検診は、様式東村国民健康保険証を持参された場合は無料になります。

自分の健康を守るために、年に1度は検診を受けましょう

健診名	対象者 平成20年4月1日 現在	検査内容	検診料
結核検診	65歳以上または帰国2年以内の方*	結核・肺がん等の早期発見に役立ちます。 ○胸部レントゲン撮影 ○喀痰（かくたん）検査（必要な方のみ）	無料
肺がん検診	40～64歳		500円
主に高血圧、高脂血症、糖尿病、貧血などを調べます。			
基本健診	25～39歳	○身体測定 ○尿検査 ○問診、血圧測定 ○血液検査（脂質・血糖・貧血）	1,000円
	40～64歳	○身体測定 ○尿検査 ○問診、血圧測定 ○血液検査（脂質・肝機能・血糖・貧血・HbA1c） ※必要に応じて…診察、相談、心電図、眼底検査 肝炎ウィルス検査（B、C型）	無料
	65歳以上	○身体測定 ○尿検査 ○問診、血圧測定 ○血液検査（脂質・肝機能・血糖・貧血・HbA1c） ○医師の診察（一部の方） ○生活機能評価「基本チェックリスト」の問診 ※必要に応じて…診察、心電図、眼底検査 肝炎ウィルス検査（B、C型）、血清Alb、えんげテスト	無料
前立腺がん検診	50歳以上の男性	前立腺がん等の早期発見に役立ちます。 ○問診 ○血液検査（前立腺腫瘍マーカー）	500円

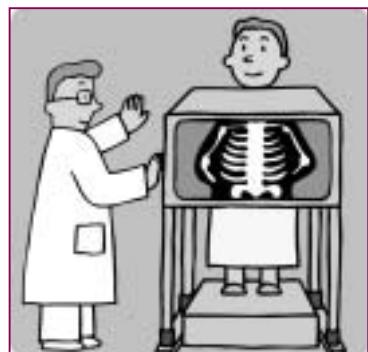
* 結核検診の対象者…中華人民共和国、フィリピン共和国などの結核流行地域の35カ国から帰国した方。

平成19年度 住民健診日程

- 健診を申し込みされた方には、5月上旬ごろ受診票などを送ります。1月以降に転入された方で、健診をご希望の方や、通知の届かない方は保健福祉課までご連絡ください。
- 各コミセンは混雑が予想されます。お車をご利用の方は、中央公民館または南部コミュニティセンターの利用をお勧めします。

日程	受付時間	会場
5月15日(火)	午前 9:30~11:30	2区コミセン
	午後 1:00~2:30	
5月16日(水)	午前 9:30~11:00	2区コミセン
	午後 1:30~2:30	
5月18日(金)	午前 9:30~11:30	18区コミセン
	午後 1:00~2:30	
5月22日(火)	午前 9:30~11:30	笹熊集会所
	午後 1:00~2:30	
5月23日(水)	午前 9:30~11:30	中央公民館※
	午後 1:30~3:00	
	午後 5:00~7:00	
5月24日(木)	午前 9:30~11:30	中央公民館※
	午後 1:30~3:00	
5月25日(金)	午前 9:30~11:30	中央公民館※
	午後 1:30~3:00	
5月30日(水)	午前 9:30~11:30	9区コミセン
	午後 1:00~2:30	
5月31日(木)	午前 9:30~11:30	南部コミセン
	午後 1:30~3:00	
	午後 5:00~7:00	
6月1日(金)	午前 9:30~11:30	南部コミセン
	午後 1:30~3:00	

※ 中央公民館は2階で実施します。(結核、肺がん検診は1階です。)
階段の昇降が大変な方は、南部コミセンでの健診をお勧めします。



65歳以上の方全員に実施します

1 追加される内容

- ①生活機能評価「基本チェックリスト」を問診で聞きとります。
(※「**基本健診受診票**」と「**基本チェックリスト**」は事前に記入しご持参ください。)
- ②医師の判断で血液検査や心電図等が追加されます。(料金は無料です。)
(※健診にかかる時間は人によって異なります。ご了承ください。)

2 健診の結果

- ①「**基本チェックリスト**」の結果は、個別に郵送します。
- ②「地域包括支援センター」(村で委託している事業者)にも情報を提供します。
- ③結果により、支援センターの担当者から連絡がある場合があります。
- ④結果は、介護予防事業に利用されますので、ご了承ください。

お問い合わせは、役場保健福祉課 (☎54-2211 内線116、117) までお願いします。

渋川広域県内 火災 5.4日に1件 救急 1日に12.2件

平成18年中 火災と救急の状況

表Ⅰ：市町村別火災状況

区分	火災件数				焼損棟数				死 人	負 傷 者	焼損面積	損害見積額(千円)								
	建	林	車	そ の 計	全	半	部	ば 分				建 物	林 野	建 物 と 収 容 物	林	車	そ の 他			
市町村別	計	物	野	両	他	焼	焼	焼	や	員	者	(m ²)	(a)	野	両	他				
榛 東 村	5	2			3	5	2		3	16	1	165		10,915	10,895			20		
吉 岡 町	11	3	2	1	5	3	1	2	3		405	22	19,871	19,822	29	20				
渋 川	21	13	2	2	4	24	5	1	10	8	61	1	4	469	22	20,487	19,707	539	91	150
伊 香 保	4	3		1		5	2		1	2	5	1	1	251		2,821	2,737			84
川 小 野 上	2	1			1	1			1		5			5		3	3			
子 持	9	5		2	2	6	2		2	2	15		3	168		19,784	19,652			132
赤 城	11	3	1	3	4	5	1		3	1	11	1		228		8,111	698		5,476	1,937
市 北 橋	5	1	1	1	2	1			1					38		3,001	3,001			
計	68	31	6	10	21	50	13	1	20	16	116	3	9	1,729	44	84,993	76,515	568	5,803	2,107

表Ⅱ：市町村別出場件数（上段）および搬送人員（下段）（平成18年1月1日～12月31日）

	火災	自然災害	水難	交通事故	労働災害	運動競技	一般負傷	加害	自損行為	急病	その他	計
榛東村	1			47	10	8	43		7	199	15	330
	1			47	10	9	43		3	189	7	309
吉岡町	1			83	8	3	80	3	3	335	45	561
				89	8	3	76	4	3	324	42	549
渋川市	10		1	363	29	20	460	20	25	2,033	590	3,551
	11		1	425	29	20	444	20	17	1,916	508	3,391
その他				10	1		3			1		15
				10	1		3			1		15
計	12	0	1	503	48	31	586	23	35	2,568	650	4,457
	12	0	1	571	48	32	566	24	23	2,430	557	4,264

火災・救急テレホンサービス

- 火事の発生場所などを知りたいときは
火災情報テレホンサービス

☎ 23-0019

- 自分の車で病院へ行けるが、診療してくれる病院などが分からぬときは

23-0099

- ### ●言語・聴覚機能の不自由な方は 緊急通報ファックス

FAX 1 1 9

救急出場件数（表II）

渋川広域圏全体の救急出場件数

渋川広域圏における平成18年中
(1月1日から12月31日)の火災と
救急の概要がこのほどまとまり、
渋川市消防本部から発表されま

になります。

村内の火災状況

68件で、前年同期（76件）と比べると10件減少しており、5・4日に1件の割合で火災が発生したこと

9万3千円で、前年同期より3,137万3千円増加し、火災1件あたりの平均損害額は、約125万円となります。

本村での火災発生件数は5件で、
損害見積額1,091万5千円で
した。前年同期と比べると、件数
は4件減で、損害額は813万7
千円増加しました。

渋川広域圏全体の救急出場件数は、4,457件（前年同期4,622件、以下同）で昨年から165件減少し、搬送人員は4,264人（4,367人）で同103人減少しました。1日あたりの出場件数は、12・2件（12・7件）で搬送人員は11・7人（12・0人となりました。

募集案内

渋川広域消防本部から

危険物取扱者試験を実施します

【危険物取扱者試験について】

(財)消防試験研究センター群馬県支部では、平成19年度第1回の危険物取扱者試験を次のとおり実施します。

■試験日…6月24日(日)

■試験の種類…甲種、乙1~6種、丙種

■試験会場…渋川工業高等学校、前橋工業高等学校、高崎工業高等学校、関東学園大学

■受付期間…5月7日~17日(土・日曜日を除く)

■受付場所…渋川広域消防本部予防課または県内各消防本部および消防署(財)消防試験研究センター群馬県支部

■受験資格

- ・甲種危険物取扱者試験…一定の学歴または実務経験などが必要です。

- ・乙種および丙種危険物取扱者試験…受験資格の制限はありません。

■受験手数料

- ・甲種危険物取扱者試験…5,000円

- ・乙種危険物取扱者試験…3,400円

- ・丙種危険物取扱者試験…2,700円

【試験準備講習会について】

渋川地区危険物安全協会では、危険物取扱者試験の合格率の向上を図るために、乙種第4類の受験者を対象とした試験準備講習会を実施します。

■講習日時…5月31日(木)午前9時~午後4時

■講習場所…渋川中央公民館 4階講堂

■受付場所…渋川地区危険物安全協会事務局(渋川広域消防本部予防課内)

■受講料(いざれも教材費を含みます。)

- ・会員または会員事業所に勤務する者…7,300円

- ・上記以外の者…8,300円

▶危険物取扱者試験および準備講習会についてのお問い合わせは、渋川広域消防本部予防課(☎25-4193)までお願いします。

図書券が
当たる?

広報クイズ

今月もがんばってください。
家族みんなで解いてね。

応募方法は、新聞広告の余白やメモ用紙に答えを書き、
また、村政に関するご意見
や要望、質問などがありまし
たら同様にお寄せください。
締め切りは、4月30日、正解

全部で29通寄せられ、全通が正

広報3月号のクイズの解答は、

解でした。

抽選で、次の7人の方に50

○円相当の図書券を贈りました。

(カツコ内は行政区

敬称略)

①4月29日は。

②陰暦の4月。

③飼い猫。

④イヌ科の動物。

⑤嫁入りなど。

⑥魚。

⑦東南アジアなどを通過する国際

河川。

⑧70歳の異称。

⑨ジユースなどの飲み物を一飲料

水といいます。

⑩ジユースなどの飲み物を一飲料

水といいます。

⑪「ねざと」の意。偶然。

⑫「ねざと」の意。偶然。

⑬「ねざと」の意。偶然。

⑭「ねざと」の意。偶然。

⑮「ねざと」の意。偶然。

⑯「ねざと」の意。偶然。

⑰「ねざと」の意。偶然。

⑱「ねざと」の意。偶然。

⑲「ねざと」の意。偶然。

⑳「ねざと」の意。偶然。

㉑「ねざと」の意。偶然。

㉒「ねざと」の意。偶然。

㉓「ねざと」の意。偶然。

㉔「ねざと」の意。偶然。

㉕「ねざと」の意。偶然。

㉖「ねざと」の意。偶然。

㉗「ねざと」の意。偶然。

㉘「ねざと」の意。偶然。

㉙「ねざと」の意。偶然。

㉚「ねざと」の意。偶然。

㉛「ねざと」の意。偶然。

㉜「ねざと」の意。偶然。

㉝「ねざと」の意。偶然。

㉞「ねざと」の意。偶然。

㉟「ねざと」の意。偶然。

ちょっとお耳を

春を彩るポピー

榛東村農業委員会が遊休農地などを活用して、丁寧に育てたポピーがしんとうふるさと公園周辺と茅野公園に、また、12区にも同区長寿会の植えたポピーが色鮮やかに咲き誇ります。

ふるさと公園周辺には、耳飾り館や農畜産物直売所、しんとうワイナリーなどの観光施設もあります。ぜひお出かけください。

ポピー開花予想時期：5月中旬～6月上旬

▶お問い合わせは、産業振興課（☎54-2211内線201）までお願いします。



ふるさと公園周辺のポピー（写真は昨年5月）

保健福祉課から

福祉医療費制度のご案内

村では、榛東村福祉医療費の支給に関する条例の一部を改正し、平成19年4月1日から福祉医療費の支給対象者を小学校1年生以下から小学校3年生以下まで拡大しました。対象となる方には既に郵便で新しい受給者証を送付しております。また、古い受給者証については保健福祉課へ返却してください。

また、学校や保育園などのケガなどの場合は、日本スポーツ振興センターから医療費の支給が行われます。福祉医療費は支給の対象となりませんので、学校などで手続きを行ってください。

■福祉医療費の支給対象者の範囲

- ・小学校3年生以下の子ども
 - ・重度心身障害児者（身体障害者手帳1・2級、障害基礎年金1級、療育手帳A、特別児童扶養手当1級など）
 - ・母子家庭など（18歳未満の児童を扶養している母子・父子家庭、および18歳未満で父母のいない児童）
- ▶住所や勤務先、保険証の記号番号が変わったときは、必ず14日以内に保健福祉課保険医療係（☎54-2211内線121・122）で手続きを行ってください。

お元気ですか こちら保健師です

年に1回健診を受けて 自分の健康状態を確認しましょう

生活習慣病は、不適切な食生活、運動不足、喫煙、ストレスなど不健康な生活習慣によって引き起こされます。その根底には内臓脂肪の蓄積が深く関わっていることがわかり、メタボリックシンドロームと呼ばれています。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積を共通の要因として糖尿病、高脂血症、高血圧症といった生活習慣病の危険因子を2つ以上あわせ持つた状態をいいます。この状態を放置していくと急速に動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などを起こすことがあります。メタ

ボリックシンドロームを撃退するには、食事を見直すことや運動が効果的です。その予防方法を紹介します。

①食事は、「主食+主菜+副菜+汁物」などを意識したメニューで、よくかんでゆつくり食べましょう。
②野菜は、1日350g以上の摂取が目安です。野菜は、加熱するとかさが減り、食べやすくなります。
③動物性脂肪の取りすぎに注意しましよう。
④お酒は適量を守り、飲み過ぎ

目安として、週3回30分程度のウォーキングが適当です。村では、5月より住民健診を行います。健診は、高血圧や高脂血症等の生活習慣病を早く見つけるのに役立ちます。ご近所の方お問い合わせのうえ、健診を受けましょう。

▼お問い合わせは、保健福祉課（☎54-2211内線116・117）までお願いします。

人口と世帯

（3月1日現在）

総人口	14,710人(+16)
男	7,507人(+15)
女	7,203人(+1)
世帯数	4,936戸(+15)

（ ）は対前月

村内の交通事故

（3月末日現在の累計）

事故件数	24件(±0)
死者	0人(±0)
傷者	33人(+5)

※（ ）は前年同期対比

シートベルトは必ず着用しましょう

こちら 編集室

です。

桜の花が咲き、
いよいよ春本番を迎ました。
春といえばスター
トの季節ですが、
2月から3月にかけて友人の結婚式

が立て続けに2回ありました。
東京で行われた、親友とも呼べる長年の友人の結婚式。とても素晴らしい結婚式で、思わずも涙の理由は結婚式に感動したからで、決してご祝儀と東京までの交通費が痛かったからではありません。

（T）