

あなたの健康は大丈夫？



60歳からの栄養・健康教室

健康みよし21は、健やかで生き生きと喜びあえるまちの実現を目指した健康行動計画として平成14年2月に策定されました。

この計画は、平成22年度を目標年度として、人生を5つの時期(ライフステージ)に分け、自分の健康は自分でつくるという立場に立った健康レベルアップのための健康目標と行動指標を設定。行動・評価を繰り返しながら健康増進を推進しています。

目標の達成度や社会情勢の変化に対応するため、平成19年度にこの計画を見直します。これに合わせて今年度、無作為抽出によるアンケート調査を行いますので、ご協力をお願いします。

【健康みよし21の概要】 計画の目的

健康づくりにより病気を予防する「一次予防」を重視し、さらに認知症や寝たきりにならないよう健康的に生活できる「健康寿命」が伸びるよう支援します。また安心して子どもを生み育て、生涯にわたって健やかで心豊かに成長し、元気で生き生きと生活できる社会の実現を目指していきます。

▼問い合わせ先 保健センター
☎(34)5311 1 ☎(34)5969

【ライフステージ別の行動指標】

1 妊娠・出産期



◆目標「健やかな妊娠・出産の確保」 ◆行動指標

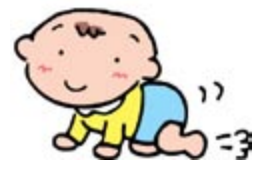
- ① 自分や家族の食生活を見直し、喫煙が体におよぼす影響を知り、喫煙をやめましょう
- ② 母子の病気の早期発見のため、妊婦健診・妊産婦歯科健診をすすんで受けましょう

《健康みよし21 Q&A》

Q1：妊娠中にたばこを吸っている人は、吸っていない人に比べ早産や流産になる確率が1.5倍になる？

A1：○ 妊娠中にたばこを吸うと、ニコチンや一酸化炭素などの影響により、胎児に十分な酸素や栄養がいきわたらなくなります。その結果、早産や流産の可能性が高くなります。

2 乳幼児期(0歳から6歳まで)



◆目標『乳幼児の子どもの心身の発達の促進
と育児不安の軽減』

◆行動指標

- ①楽しく子育てをしましょう
- ②十分な睡眠を取りましょう
- ③1日3食、規則正しく食べましょう
- ④正しい生活習慣を身に付けましょう

3 学童期・青年期(7歳から24歳まで)



◆目標『学校と家庭との連携により、良い生活習慣の確立』

◆行動指標

- ①正しい食習慣を身に付け、肥満や無理なダイエットに注意しましょう
- ②喫煙をやめましょう
- ③朝食を毎日取りましょう
- ④虫歯や歯周病を予防しましょう

4 壮年期(25歳から64歳まで)



◆目標『生活習慣の改善と確立、健診・事後指導体制の充実』

◆行動指標

- ①自分の適正体重と自分に合った食事を量を知りましょう
- ②適度な運動を心掛けましょう
- ③ストレスをうまく解消しましょう
- ④喫煙・飲酒など健康におよぼす影響を知り、見直しましょう
- ⑤歯の喪失を防ぐため、歯周疾患の予防と進行を防ぎましょう
- ⑥糖尿病・循環器疾患・がんの早期発見・早期治療、また健康を確認するために定期健診を受けましょう

《健康みよし21 Q&A》

Q2：三好町で虫歯のある3歳児は10人中4人である？

A2：× 平成17年度三好町3歳児健診の結果、虫歯のあった子どもは16.3%（10人中2人未満）でした。平成16年度愛知県の平均は22.6%で、三好町の3歳児は虫歯が少ないといえます。

《健康みよし21 Q&A》

Q3：朝食を抜くとやせる？

A3：× 一日にとるエネルギー量が同じ場合、3食分を2食にまとめてとると太りやすくなります。また朝食を食べると体温が上がり、脳が目覚め、脳のエネルギーとなるブドウ糖もいきわたるので、勉強や仕事の効率が上がります。

BMI (Body Mass Index) は肥満の程度を示す体格指数として使われます。BMI = 22 のときが最も病気になりにくいとされています。

●あなたの適正体重は・・・
=身長(m)×身長(m)×22

●あなたのBMIは・・・
=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMIによる判定

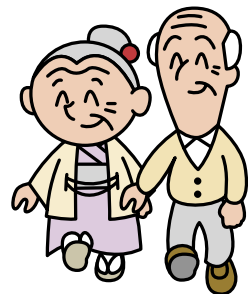
18.5 未満	やせ
18.5 以上 25.0 未満	適正
25.0 以上	肥満

《健康みよし21 Q&A》

Q4：「みよし健康の道」は三好町内に4つある？

A4：○ 三好町内には誰でも年齢に関係なく、気軽にウォーキングできる「みよし健康の道」が4コース(三好公園トリムコース、前田緑道、保田ケ池公園、三吉緑道)あります。10分歩くと歩数はおおよそ1,000歩増えます。

- ◆ **目標** 『寝たきり・認知症予防の推進』
- ◆ **行動指標**
 - ①健康づくり、体力維持のため、自分に合った運動をしましょう
 - ②仲間づくりにより、ストレスをうまく解消しましょう
 - ③良好な食生活により、病気にかからないようにならしましょう
 - ④歯の喪失の予防のために、歯の定期健診を受けましょう



5 老年期(65歳以上)

◆あなたは大丈夫？ メタボリックシンドロームをチェック！◆

生活習慣病と呼ばれている主な疾患に「肥満症」「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」などがあります。これらの疾患は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に内臓脂肪が蓄積した肥満が犯人であると考えられています。内臓脂肪の蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を“メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)”と呼び、注意が必要とされています。



【診断基準】 腹囲に加え、下記の①から③のうち2項目以上に該当したら、メタボリックシンドロームと診断されます。

- 【腹 囲】
- | | | |
|-----------|---|--|
| 男 85 cm以上 | + | ①高中性脂肪：中性脂肪 150 以上、またはHDLコレステロール 40 未満 |
| 女 90 cm以上 | | ②高血圧：最高血圧 130 以上、または最低血圧 85 以上 |
| | | ③高血糖：空腹時血糖 110 以上 |

アンケート調査にご協力をお願いします

健康的で生き活きとした生活がいつまでも続くように、自分だけでなく家族や近所の皆さんと健康づくりに取り組みましょう。保健センターはそのお手伝いをしていきます。

平成19年度に健康みよし21の計画見直しを行うため、今年度アンケート調査を実施します。対象は25歳以上65歳未満の無作為に抽出した2,000人です。アンケートがお手元に届いた人はご協力をお願いします。

▶アンケート用紙発送日=11月15日(水)





平成18年度上半期

財政状況の公表

地方自治法では、自治体の予算執行状況や財産、地方債の現在高などを住民に公表しなければならぬと定めています。三好町では、収入と支出の状況、財産や町債の現在高、町税の住民負担の状況などを皆さんにお知らせし、町政に対する理解を深めていただくことと、上半期と下半期の2回、財政状況の公表を行っています。

今回は、平成18年度上半期(平成18年9月30日現在)の財政状況を公表します。

一般会計

歳入(表1)は、年度の半分を経過した状況なので、予算額の70%程度の収入となっています。また、歳入の県支出金、国庫支出金、町債などは、事業が終わってから入金されるものがあるため、収入済額は低くなっています。

歳出(表2)は予算額の40%程度の低い支出となっています。特に教育費、総務費、土木費については、完了していない委託や工事などが多いため、支出済額が低くなっています。

表2 歳出合計

□ 予算額 211億6,042万円
■ 支出済額 83億7,795万円
執行率(39.6%)

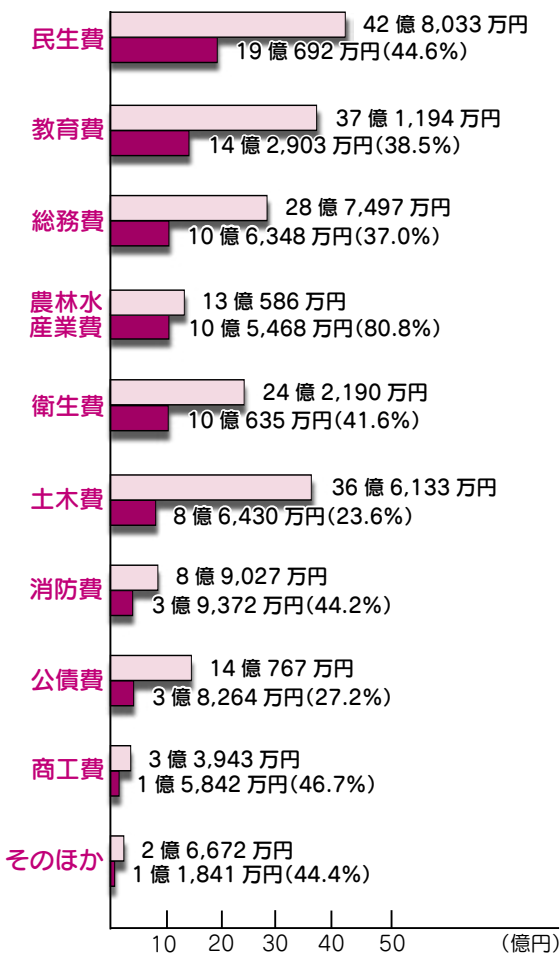
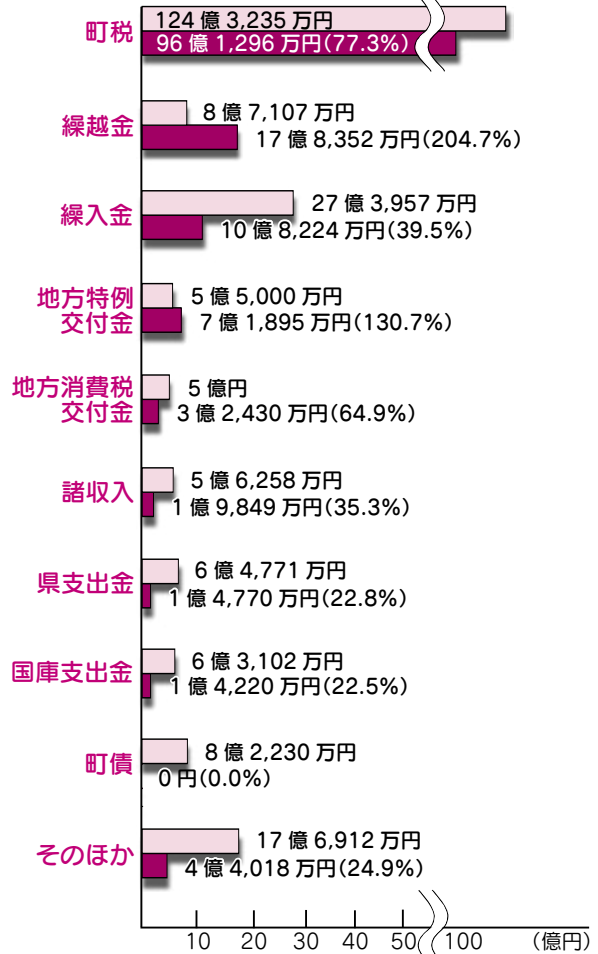


表1 歳入合計

□ 予算額 211億6,042万円
■ 収入済額 146億5,362万円
執行率(69.3%)





財政状況の公表 ◆平成18年度上半期(平成18年4月1日～9月30日)◆

(単位:万円)

会計別	予算現額	収入済額	執行率	支出済額	執行率
国民健康保険特別会計	34億7,645	17億2,344	49.6%	13億3,847	38.5%
下水道事業特別会計	18億8,872	7億4,377	39.4%	4億779	21.6%
老人保健特別会計	19億1,323	8億9,022	46.5%	7億4,744	39.1%
農業集落排水事業特別会計	3億4,871	1億6,012	45.9%	7,413	21.3%
介護保険特別会計	12億8,913	5億8,001	45.0%	4億4,658	34.6%
やすらぎ霊園特別会計	3,827	6,207	162.2%	1,827	47.8%

下水道事業特別会計と農業集落排水事業特別会計では、完了していない工事が多いため、支出済額が低くなっています。

特別会計



基金の状況

(単位:万円)

一般会計基金	130億2,441
国民健康保険特別会計基金	4,575
介護保険特別会計基金	7,874

町有財産

土地および建物	
土地	234万1,110㎡
建物	18万3,042㎡
内訳 木造	2,730㎡
非木造	18万312㎡
有価証券(株券・額面価格)	2億4,522万円

住民負担の状況

町税	96億1,296万9千円 (1人当たり負担額 17万4,851円)
個人町民税	20億3,756万3千円 (1人当たり負担額 3万7,061円)
支出済額(一般会計)	83億7,795万2千円 (1人当たり負担額 15万2,387円)

【1人当たり負担額は平成18年9月30日現在の人口5万4,978人より算出】

★財政状況の詳しい内容をご覧になれます

- ・ 広告掲示場(役場正門)
- ・ みよし情報プラザ(役場西館1階)
- ・ 三好町ホームページ
<http://www.town.miyoshi.aichi.jp>

▶ 問い合わせ = 財政課

☎(32)8002 📠(32)2165

事業収支

(単位:万円)

区分	予算現額	執行額	執行率
事業収益	23億5,002	10億9,348	46.5%
事業費用	23億5,002	11億4,156	48.6%

資本的収支

(単位:万円)

区分	予算現額	執行額	執行率
資本的収入	2億1,620	5,657	26.2%
資本的支出	3億361	6,152	20.3%

企業会計
(病院事業会計)



町債の現在高

(単位:万円)

一般会計	182億9,689
財務省	45億2,809
総務省	95億8,770
公営企業金融公庫	5億5,185
金融機関など	36億2,925
下水道事業特別会計	79億3,804
財務省	11億7,662
総務省	41億3,919
公営企業金融公庫	26億2,223
農業集落排水事業特別会計	10億3,697
財務省	7億1,307
公営企業金融公庫	3億2,117
金融機関など	273
病院事業会計	38億4,033
財務省	38億4,033