



いきいき

全町民が楽しめる、運動会に

開基120年記念事業として平成4年から24年ぶりに復活した「町民運動会」。各町内会長・各実践会長が構成員となり、「開基120年記念町民運動会実行委員会」を立ち上げました。その実行委員長を務める南出守人さん。「全町民が参加でき、楽しんでもらえる運動会にしたい」と話していました。



南出 守人さん (末広町 69歳)

「訓子府町開基120年記念という節目での記念事業なので、子どもから大人までたくさんの方が参加することができ、参加してほしいという趣旨で、全町民が楽しむことができるような種目をいろいろと考えました」「競技を行う上で各自治会の人数や年齢層などに大きな差があり、自治会一つ一つのチーム編成が難しいと考え、町内会・実践会で大きく分けて12チームの編成としました。自治会同士が協力し合って、競技の対象である年齢・性別・人数の中で選手を決めてもらいましたが、中学生から20代の人数が少なく、どの自治会も選手の選考には苦労しましたね。選手が足りないところは他の年齢で充てるなど対応しましたが、町の現状を感じました」「24年ぶりということですが、この運動会を進めていますが、この運動会とおして、各自治会で交流を深めてもらいたいと思っています。今後もお年寄りが増えていく状況の中で、福祉の面でも各自治会内で何でも話し合える関係が築ければいいですね」

今月の担当 保健師 下地 初美

ヘルシー



WHO（世界保健機構）では、毎年5月31日を世界禁煙デーと定め「喫煙と健康問題についての認識を深め、適切な対策を求める日」としています。日本でも、5月31日から6月6日までを禁煙週間と定め普及・啓発を行っています。

○喫煙を「やめたい」人も多い
昨年度行った、町民の健康意識・行動に関するアンケート結果において、喫煙率は全体で17.9%、男性で29.8%、女性で8.4%でした。

このアンケートでは、喫煙すると答えた方のうち、69.8%の人が「やめたい」もしくは「本数を減らしたい」と答えています。中でも、30代と50代では約半数が「やめたい」と答えており、禁煙の意志がある方も多くいるという傾向が見られました。

喫煙の健康被害については、心疾患や呼吸器疾患、その他の生活習慣病とも関係が深いことが知られています。また、周囲の人へ影響を及ぼす副流煙も問題になっています。

○禁煙を長続きさせるために、
たばこが吸いたくなったら、

“禁煙週間をご存知ですか？”

深呼吸をする、冷たい水を飲む、歯磨きをするなどの吸いたい気持ちとを和らげる方法や、禁煙外来を受診し、治療として禁煙に取り組む方法もあります。



介護・支援・予防

くねっぷフアン



石神 圭祐さん (日出 18歳)

「生まれながらずつと訓子府町で過ごしています。訓子府高校を卒業後は地元で働きたくて、知り合いが多いこともあり、訓子府石灰に就職しました。訓子府高校では野球部に所属していて、体力には自信がありました。外仕事というところもありましたが大変です。先輩方も優しく仕事を教えてくれるので、良い雰囲気です」

いつか一人暮らしを

わたしたちの国民年金

お得です！付加保険料

国民年金の定額保険料は、月額 16,260 円です。定額保険料に加えて月額 400 円の付加保険料を納付されると、将来、老齢基礎年金に加えて付加年金が支給されます。

Table with columns for payment periods (10 years, 20 years) and amounts (48,000 yen, 96,000 yen).