

中井町健康づくりプラン (仮称)

～生涯健康で生き生きと暮らせるまちを目指して～ **を策定しています**

町では、平成22年度からの2か年で『中井町健康づくりプラン(仮称)』の策定を進めています。

プラン策定にあたり、策定準備ワーキンググループを立ち上げ、既存の資料等から健康に関する町(地域)の問題や課題は何か、ともに考えるところから出発しました。

また、地域の健康水準を知り、健康づくり推進に活用する健康指標の一つとして、現在、中井町の「健康余命(寿命)」の算出を行っています。



【健康余命(寿命)ってなに?】

新聞やテレビ等でよく目にする「平均寿命」は、0歳の人が平均してあと何年生きられるかという指標です。これに対して「健康余命(寿命)」は、健康で生きられると期待される平均期間のことをいいます。

平均寿命が生命の「量」を示しているのに対し、健康余命は「量」と「質」の両方をみています。



【障害調整健康余命(寿命)を算出しています】

従来の健康余命は、「一定の障害状態になったら健康余命は終わり」とする考え方でしたが、『障害調整健康余命』は、「障害の程度に応じ、残っている健康な部分を加える」というものです。

介護保険統計を使用して算出するため、得られるのは65歳以上の年代における健康余命となりますが、高齢者に限らず地域の健康水準を把握し、健康に関する課題の発見と対策に役立てることが出来ます。

【障害調整健康余命(寿命)算出の中間報告】

10月15日、役場において、障害調整健康余命の算出、分析を依頼している茨城キリスト教大学の栗盛須雅子医学博士により中間報告が行われました。

平成12年から17年までの5年間の算出結果からは、男性の75歳～79歳で健康状態が良くなっていることがうかがえる一方、年代によっては「障害を持つ人の割合」が高い、また、増えているなど、悪くなっている傾向が見られるとのことでした。

算出、分析結果は、来年3月を目標にとりまとめ、他の統計データ等とともに健康づくりプランの策定および町の健康づくり推進に活用していきます。



図 子育て健康課 健康づくり班 ☎(81)5546

健康で豊かな人生を！みんなで力を合わせ町の健康づくりを進めましょう。

ご意見をお聞かせください!

パブリックコメントの実施

第五次中井町総合計画後期基本計画の策定

町では「第五次中井町総合計画後期基本計画」を策定しています。計画の策定にあたり、広く町民等の皆さまからのご意見を募集します。

1 計画の内容

まちづくりの指針である第五次中井町総合計画において掲げる、本町が目指す将来像「水と緑、人がきらめく 住んでみたいまち」実現のため、平成23年度から平成27年度までの5年間に取り組んでいく施策の考え方と内容を示す計画です。

2 計画策定の実施根拠

地方自治法

3 パブリックコメントの実施日程

【計画案の公表期間】 1月24日(月)～2月14日(月)

【意見等の提出期間】 1月24日(月)～2月14日(月)

【実施機関の考え方の公表時期】 平成23年2月

4 計画案の公表方法

①閲覧⇒中井町役場企画課窓口、農村環境改善センター図書室、井ノ口公民館図書室、境コミュニティセンターで閲覧できます。

②町ホームページへ掲載

⇒<http://www.town.nakai.kanagawa.jp/>

5 意見等の提出方法

企画課へ郵便、電子メール、ファクシミリ、持参のいずれかの方法で提出してください。また、農村環境改善センター、井ノ口公民館、境コミュニティセンターに設置されている提案箱もご利用いただけます。

※必ず、住所および氏名（法人等の場合は名称、代表者の氏名および所在地）をお書きください。



第五次中井町行政改革大綱・実施計画の策定

町では「第五次中井町行政改革大綱および同実施計画」を策定しています。計画の策定にあたり、広く町民等の皆さまからのご意見を募集します。

1 計画の内容

より効率的で効果的な行政運営を推進していくため、行財政全般にわたって進める見直し(改革)の基本的な考え方や各種取り組みの具体的内容、実施時期等を明示し、計画的かつ有効的に行政改革に取り組んでいくための指針となる計画です。

2 計画策定の実施根拠

地方行革新指針

3 パブリックコメントの実施日程

【計画案の公表期間】 1月14日(金)～2月4日(金)

【意見等の提出期間】 1月14日(金)～2月4日(金)

【実施機関の考え方の公表時期】 平成23年2月

4 計画案の公表方法

①閲覧⇒中井町役場企画課窓口、農村環境改善センター図書室、井ノ口公民館図書室、境コミュニティセンターで閲覧できます。

②町ホームページへ掲載

⇒<http://www.town.nakai.kanagawa.jp/>

5 意見等の提出方法

企画課へ郵便、電子メール、ファクシミリ、持参のいずれかの方法で提出してください。また、農村環境改善センター、井ノ口公民館、境コミュニティセンターに設置されている提案箱もご利用いただけます。

※必ず、住所および氏名（法人等の場合は名称、代表者の氏名および所在地）をお書きください。

【問合せ】 企画課 政策班

☎(81)1112 FAX(81)1443

〒259-0197 中井町比奈窪56番地

✉ kikaku@town.nakai.kanagawa.jp



健康

離乳食講習会

時 平成23年 1月26日(水)
9:30~12:00 (受付9:15~9:30)
場 保健福祉センター 2階調理実習室
ほか
内容/講義、調理実習および会食
対象/3~8か月児とその家族
持ち物/米1/2カップ、エプロン、
三角巾、母子健康手帳
参加費/400円 ※託児あり
申問 1月19日(水)までに
子育て健康課健康づくり班
☎(81) 5546へ。



健康づくりセミナー

健康づくりに関するさまざまなテーマに対し、専門の方を講師に招いてセミナーを開催します。
時 平成23年 1月28日(金)
13:30~15:00
場 保健福祉センター 2階調理実習室
ほか
内容/講義と実習
旬の野菜の栄養について学びながら野菜料理を4品作ります。
テーマ/「季節の野菜で健康UP!」
ヘルシークッキング講座」
講師/栄養士 池上恵子 氏
持ち物/エプロン、三角巾、筆記用具
定員/20名程度
費用/試食材料費200円
申問 1月20日(木)までに
子育て健康課健康づくり班
☎(81) 5546へ。

生活習慣病予防教室 「軽やか体操クラブ」



健康普及員が、皆さんの健康維持・増進のため、体操教室を開催します。ぜひ一緒に楽しく体を動かしてみませんか。

時 平成23年 1月30日(日)
13:30~15:00
場 井ノ口公民館 講堂
内容/体操、ストレッチ、講話など
対象/町内在住の20歳以上の方
費用/無料
その他/室内用の運動靴をお持ちください。
申 不要
問 子育て健康課健康づくり班
☎(81) 5546



催し

わくわく&すくすくタイム 親子で楽しいリトミック

ピアノの音に合わせて体を動かすリズム遊びリトミック。
親子一緒に楽しい時間を過ごしませんか。
時 平成23年 1月13日(木)
10:30~11:30
場 井ノ口幼稚園 2階ホール
対象/町内在住の1歳半~3歳児とその保護者
定員/25組 ※先着順
講師/一色 由利子 先生
費用/無料
申問 12月20日(月)より子育て支援センター ☎(81) 3365へ。

森あそび 鬼ごっこ大会

広い園内全体を使って、「鬼ごっこ」! 寒さを忘れて森の中で思いきり体を動かし、楽しみましょう。
時 平成23年 1月15日(土)
10:00~15:00 ※雨天中止
場 足柄森林公園丸太の森
定員/小学生 先着20名
費用/300円 (保険代)
持ち物/お弁当、飲み物、軍手、汚れてもよい服装
申問 12月18日(土) 午前9時から
足柄森林公園丸太の森
☎(74) 4510へ。



石窯でつくるアウトドア クッキングに挑戦!

丸太の森キャンプ場に設置の石窯で、いろいろなアウトドア・クッキングに挑戦してみませんか。楽しく焼いて、おいしく味わいましょう!
時 平成23年 1月22日(土)
10:00~15:00
場 足柄森林公園丸太の森
定員/小学生以上 先着20名
費用/1,000円 (昼食代、保険代)
※付き添いの方も参加費が必要です。
持ち物/エプロン、軍手
申問 12月25日(土) 午前9時から
足柄森林公園丸太の森
☎(74) 4510へ。



募集

読み聞かせボランティア

児童に読み聞かせをしてみませんか。中村小学校では、読み聞かせボランティアを募集しています。校内の学習センター等で、児童にあった本を選び読んでいただきます。経験や年齢、性別は問いませんので、興味のある方は、下記へお問い合わせください。

勤務日・時間／ほぼ隔週の水曜日の
8:25～8:40

活動場所／中井町立中村小学校
☎ 中村小学校 浅利 ☎ (81) 1116

相談

「スマイル出張相談」 ～障害のある方や そのご家族の相談室～

生活上の悩みや困っていること、各種制度や障害福祉サービスの利用に関する相談をお受けします。

時 平成23年 1月6日(木)
14:00～16:00

場 保健福祉センター 2階集団指導室
内容／「自立サポートセンタースマイル」の専門相談員による相談
費用／無料

☎ 不要

☎ 福祉介護課福祉推進班
☎ (81) 5548

健康相談

病気の予防や健康づくりに関する相談を保健師、栄養士がお受けします。

時 平成23年 1月19日(水)
9:30～11:30

場 保健福祉センター 2階集団指導室
☎ 前日までに子育て健康課健康づくり班 ☎ (81) 5546へ。

人権相談所の開設

時 平成23年 1月19日(水)
13:00～16:00

場 松田町民文化センター 3階会議室
内容／人権擁護委員が次の相談に応じます。(秘密厳守) ①児童、生徒のいじめ体罰問題など。②家庭内や隣近所のことで困ったこと、悩みなど。③その他、人権に関すること。

費用／無料 ☎ 不要

☎ 小田原人権擁護委員協議会
(横浜地方法務局小田原支局内)
☎ (23) 0181

健康

3歳児健康診査

時 平成23年 1月5日(水)
受付13:00～13:15

場 保健福祉センター 2階診察室・
集団指導室ほか

内容／内科・歯科健診、栄養・育児・心理相談、尿検査

対象／平成19年11月・12月生まれ
持ち物／母子健康手帳、歯ブラシ

☎ 不要 ※事前に健診のご案内と問診票、検尿容器を郵送します。転入された方等で、ご案内が健診日の2週間前までに届かない場合は、下記へお問い合わせください。

☎ 子育て健康課健康づくり班
☎ (81) 5546

1歳6か月児健康診査

時 平成23年 1月12日(水)
受付13:00～13:15

場 保健福祉センター 2階診察室・
集団指導室ほか

内容／内科・歯科健診、栄養・育児・心理相談

対象／平成21年6月・7月生まれ
持ち物／母子健康手帳、歯ブラシ

☎ 不要

☎ 子育て健康課健康づくり班
☎ (81) 5546

3歳児親子セミナー

親子で楽しく遊びながら、これからの育児について考えてみましょう。

時 平成23年 1月11日(火)・
17日(月)・24日(月)
10:00～11:30 (受付9:30～)

場 保健福祉センター 3階集会所
内容／親子遊び、生活についてのお話 (3日間で1コース)

対象／平成19年10月～平成20年3月生まれのお子さんと保護者の方
費用／無料

持ち物／麦茶等飲み物、タオル
☎ 1月5日(水)までに子育て健康課健康づくり班 ☎ (81) 5546へ。

※対象の方には、事前にご案内の手紙を郵送しています。転入された方等で、手紙が届いていない方は、上記へお問い合わせください。

「子宮頸がんワクチン」 予防接種費用の助成

子宮頸がんは、近年、20代後半から30代に急増し、特に若い女性の発症率が増加傾向にあります。この病気は、「子宮頸がん予防ワクチン」を接種することで高い割合で予防ができるといわれています。

中井町では、「子宮頸がん予防ワクチン」を接種する(した)女子中学生を対象に、接種費用(3回分)を原則として全額助成しています。対象者の保護者へは、個別に通知を発送していますが、万一お手元に届いていない場合は、下記へご連絡ください。

なお、検診と組み合わせることにより、予防率はさらに上がるといわれていますが、接種の有無にかかわらず、20歳を過ぎたら検診を受けてください。

※このワクチンは任意の接種で、助成額には上限があります。希望される方のみ接種してください。詳しくは下記へお問い合わせください。

☎ 子育て健康課健康づくり班
☎ (81) 5546



案内

工業統計調査にご協力を

経済産業省では、製造事業所を対象に12月31日を基準日とした工業統計調査を行います。調査の実施にあたっては、12月中旬から翌年1月にかけて知事が任命した統計調査員が、各事業所を訪問します。

ご提出いただく調査票は、統計法に基づき、統計作成以外の目的には一切使用されません。また、秘密は厳守されますので、調査にご協力をお願いします。

内容/従業者数、製造品出荷額、

原材料使用額等

問 企画課情報班 ☎(81) 1112

「社会保険料納付証明書」を送付します

平成22年中に納付いただいた国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険の各保険料(税)額の納付証明書を23年1月中旬に送付します。各保険料(税)は確定申告における社会保険料控除の対象となります。また、保険料(税)を年金天引きされている方は、年金保険者より送付される「公的年金等の源泉徴収票」をご利用ください。

問【国民健康保険・後期高齢者医療保険】

町民課保険年金班

☎(81) 1114

【介護保険】

福祉介護課高齢介護班

☎(81) 5548



スポーツ

第81回 中井町野球大会 結果

11月7日・14日・21日の3日間、中央公園野球場において中井町野球大会が開催されました。

主な大会結果は次のとおりです。

【総成績】優勝/ピーストリーズ 準優勝/NGクラブ

3位/中井町役場、メジャー

【個人賞】

最優秀選手賞/守屋康明(ピーストリーズ)

優秀選手賞/関野純心(NGクラブ)

敢闘賞/岸 優太(NGクラブ)

打撃賞/大塚靖丈(ピーストリーズ)

問 中井町野球協会 井上剛

☎(81) 1115 (役場環境経済課内)

水道管にも冬支度を

外の気温が0℃以下になると、凍結が起こりやすくなります。北向きのところや、風当たりの強いところの露出している水道管は特に注意が必要です。

本格的な寒さがやってくる前に防寒対策をおすすめします。

●水道管が凍るのを防ぐには

水道管に保温チューブや布などを巻き保温する。

●水道管が凍ったとき

タオルや布などをかぶせ、その上からゆっくりぬるま湯をかけてください。

問 上下水道課工務班 ☎(81) 3903

年末年始の防犯対策

年末年始は、帰省や長期旅行など家を空けることが多くなります。空き巣にとっては絶好の機会です。お出かけ前には気を抜かず、対策を徹底しましょう。

①窓・扉の戸締り確認。窓には全面防犯フィルム、扉には補助錠を付け2ロック、屋外にはセンサーライトを付けると効果的です。

②長期不在の場合は、新聞や郵便物の配達を止める。

③出かけるときは、一部の部屋の照明を点けておく。

④日ごろからご近所との付き合いを深め、見慣れない人にはお互い目配り・声かけを心がける。

※自転車の盗難が多く発生しています。備え付けのカギとは別に開錠方法の違う「ワイヤー錠」や「U字型錠」などのカギをかけると効果的です。自転車も2ロックを心がけましょう。

問 松田警察署 ☎(82) 0110 総務課防災交通班 ☎(81) 1111



第65回 1月3日 足柄上地区一周駅伝競走大会



新春の足柄路を、たすきでつなぎ健脚を競う恒例の「足柄上地区一周駅伝競走大会」が1月3日(月)に開催されます。わが中井町チームは、今大会入賞できるよう一丸となり頑張りますので、温かい声援をお願いします。

●各中継所の通過予定時刻●

区	中継所	時刻
1区	県政総合センター	9:00
2区	山北駅前	9:25
3区	三菱ガス化学前	9:34
4区	下関本	9:46
5区	松田中学校前	10:05
6区	大井町山田総合グラウンド入口	10:26
7区	中井町役場前	10:45
ゴール	県政総合センター	11:23

問 生涯学習課スポーツ班 ☎(81) 3907

医療機関 年末・年始診療のお知らせ



年・月 日(曜日)	平成22年12月			平成23年1月				
	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)
りゅう医院	○	×	×	×	×	×	○	○
朝長医院	×	×	×	×	×	×	×	○
シオン診療所	×	×	×	×	×	×	○	×
みつほクリニック	×	×	×	×	×	×	○	○
ピースクリニック中井	×	×	×	×	×	×	○	○
足柄上地区休日急患診療所	×	○	○	○	○	○	×	×
足柄上病院	△	△	△	△	△	△	○	○
秦野赤十字病院	×	×	×	×	×	×	○	○

○通常の診療 ×休診 △急患のみ診療 ㊚子育て健康課健康づくり班 ㊚(81)5546



歯科診療

12月29日(水)～1月3日(月)
※午前のみ診療(9:00～12:00)

足柄歯科医師会では、年末年始の急患歯科診療を右記体制により行います。急患の方は、医療機関をご確認いただき、お電話にて連絡の上、健康保険証等を持参して受診してください。

㊚子育て健康課健康づくり班 ㊚(81)5546

12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)
田村歯科医院 ㊚(82)0010 松田町松田惣領	間宮歯科医院 ㊚(83)5622 大井町金子	土岐歯科医院 ㊚(74)0100 南足柄市関本
平成23年1月1日(土)	1月2日(日)	1月3日(月)
瀬戸歯科医院 ㊚(74)9471 南足柄市竹松	藤井歯科医院 ㊚(75)0096 山北町向原	たまき歯科医院 ㊚(84)1182 開成町吉田島

HP <http://www.3.plala.or.jp/ashigarashika/index.html>

町内の主な公共機関

- * 中井町役場 ㊚(81)1111
- * 井ノ口公民館 ㊚(81)3311
- * 子育て支援センター ㊚(81)3365
- * 足柄消防組合中井分署 ㊚(81)0858
- * 中井駐在所 ㊚(81)0228
- * 井ノ口駐在所 ㊚(81)0224

足柄上地域県政総合センター県民の声・相談室

- * 県のしごと相談(電話相談可)
月～金曜日8:30～12:00・13:00～17:15
- * 法律相談(電話相談不可)
木曜日13:00～16:00(予約制)
- * 交通事故相談(電話相談可)
第4金曜日9:00～12:00・13:00～16:00
- * 暴力相談(電話相談可)
火・水曜日9:00～12:00・13:00～16:00
㊚(83)5111 内線250

南足柄市消費生活センター(南足柄市役所内)

- * 悪徳商法等のご相談
月・火・水・金曜日 9:30～12:00・13:00～16:00
㊚(71)0163

休日急患の診療

- * 足柄上地区休日急患診療所
日祭日・年末年始 9:30～16:30
㊚(83)1800(開成町)

家庭ゴミの直接搬入 申込み・問合せ

- * 足柄東部清掃組合
平日 9:00～11:00・13:00～16:00
第1・第3土曜日9:00～11:00(祝日は休み)
㊚(83)1554(大井町)