

保健だより



担当 畑中保健師

「健康なのはな21計画」について

新緑若葉に映えるこの頃ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

さて、町では平成15年度に一人ひとりの健康づくりを応援し、町の健康課題を改善していくための行動目標を掲げた「健康なのはな21計画」を策定しました。

平成22年度は、計画の最終年度であり、みなさまからもアンケート調査等により協力いただきました。

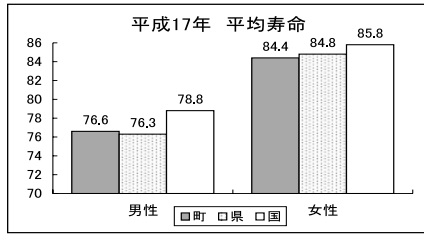
今回は、その結果の一部をお知らせし、横浜町のみならず、これから健康づくりの推進につなげていきたいと思えます。

町の健康課題

町の健康に関する問題点

健康なのはな21では、一人ひとりの健康づくりを応援しています！

① 平均寿命が短い



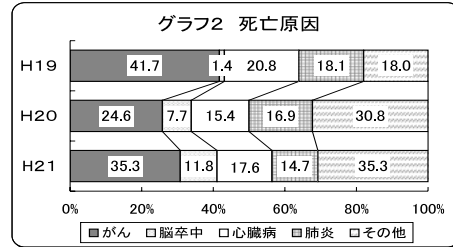
◎男性では国より、女性では県・国より平均寿命が短いです。

◎横浜町の平均寿命

	平成12年	平成17年
男性	74.7歳	76.6歳
女性	82.5歳	84.4歳

*平成17年県内40市町村中、最下位から
男性 9番目 女性4番目

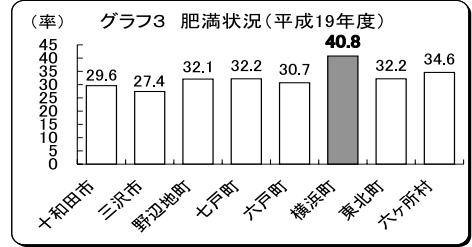
② 生活習慣病による死亡率が高い



◎平成21年に亡くなった方は、68名。そのうち、三大生活習慣病(がん、脳卒中、心臓病)で亡くなった方は、44名(64.7%)でした。

◎経年的に、三大生活習慣病で亡くなる方の割合が多くを占めています。

③ 肥満が目立つ



◎平成19年度上十三管内の市町村で基本健診を受けた方のうち、横浜町が40.8%と最も肥満が多い状況でした。

これらの背景として、...

★食生活の問題(おやつやジュース、炭酸飲料水、缶コーヒー等の摂りすぎ、塩分の摂りすぎなど、数多くの摂りすぎがあります。

★運動不足：運動習慣が身についている人が少ない

★虫歯が多いなどが上げられます。

★虫歯が多いなどが上げられます。

目標値の推移

項目	計画時状況	評価時状況	目標値	
朝食を毎日摂る人が増える	男性	80.6	100	
	女性	87.5		
腹八分目にしている人が増える	男性	59.4	70	
	女性	60.3		
週2回以上運動している人が増える	男性	36.2	40	
	女性	35.2		
虫歯のない子どもが増える	1歳6か月児	97.4	100	
	3歳児	34.1	65	
	中学1年生	22.6	増加	
よいストレス解消法を持つ人が増える	男性	21.3	30	
	女性	20.8		
効果的な分煙を進めている職場が増える	1か所	公共施設 学校施設 レストラン	増加	
毎日飲酒する人が減る	男性	48.6	45	40.0未満
	女性	2.1	7.4	5.0未満

<できることから始めよう！>

- ★お子さんのいる家庭では、冷蔵庫にジュースや炭酸飲料などを入れておかない
- ★毎食、野菜を食べる
- ★今より10分、または1000歩多く歩くようにする
- ★日常生活の中で意識して身体を動かす(掃除、洗濯などで身体を自然に動かす)など、無理なくコツコツ自然にできることが健康づくりを継続していくポイントです！



駐在所 だより

横浜駐在所
☎78-2110

地域交通安全 推進委員のご紹介

推進委員とは、地域の交通

状況についての知識を有する者で、地域住民に対する交通安全教育など交通の安全と円滑に資するための活動を行う者として、道路交通法に基づき青森県公安委員会から委嘱された者です。

○任期

平成23年4月1日から

平成25年3月31日までの2年

間

○活動内容

高齢者等の通行の安全を確保するための運動の推進 他



伊藤 悌二



中嶋 良次

春の全国交通安全運動

1 期間

平成23年5月11日(水)～5月20日(金)の10日間

2 運動の重点

- (1) 子どもと高齢者の交通事故防止
- (2) 自転車の安全利用の推進
- (3) 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- (4) 飲酒運転の根絶

3 県民のみなさんへのお願い!

4月以降は雪解けにより自動車の速度が上がり、また、自転車利用者が増加する等により、重大な交通事故が増加する傾向にあります。交通ルールを守り、交通事故を起こさない、遭わないようお願いいたします。

○ドライバーの方へ

- ・夕暮れ時のライト早め点灯で「見ること」と「見せること」を徹底して下さい。
- ・全ての座席でシートベルトの着用を徹底して下さい。

○歩行者の方へ

- ・道路を横断する際は必ず「右左を見て安全を確認」して下さい。また明るい服装を心がけ、反射材を活用しましょう。

○自転車を利用する方へ

- ・自転車は車両です。信号を守り、標識のある場所や見通しの悪い場所では、必ず止まって安全確認をしなければいけません。
- ・夜間はライトを点灯したり反射材を活用したり、ドライバーや歩行者に対して目立つようにしましょう。

「自転車月間」のお知らせ

～自転車も車両です～

春の陽気となり、通勤通学、買い物等自転車を使用しても心地よい季節となりました。本県における昨年中の自転車に関係する交通事故は、死者が5人(前年比+1人)と微増し、負傷者にあつては、828人(前年比△147人)と昭和63年以来21年ぶりに1,000人を下回った昨年より、更に、大幅に減少しました。

野辺地警察署管内を見ても、死者は平成20年3月以降出でならず、負傷者についても6人(前年比△1人)と減少している状況にあります。

警察では、時節自転車利用者が増加する状況を踏まえ、今後の自転車事故抑止のために、例年5月に実施される「『自転車月間』(自転車月間推進協議会主催、警察庁等後援)」と連動を図り、全国一斉に自転車利用者に対する交通ルール・マナーの向上のため、街頭における指導取締りを強化します。

1 実施期間

5月1日(日)から5月31日(火)までの1ヶ月間

2 自転車安全利用5則の順守

- (1) 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- (2) 車道は、左側を通行
- (3) 歩道は、歩行者優先で、車道寄りを通行
- (4) 安全ルールを守る

○飲酒運転、二人乗り、並進の禁止

○夜間はライトを点灯

○交差点での信号遵守と一時停止・安全確認

○運転中の携帯電話利用の禁止

○ヘッドホン等利用の禁止

- (5) 子供はヘルメットを着用

自転車も車両です。交通ルール・マナーを遵守し、交通事故に遭わないように注意しましょう。

こせきのまど

◎お誕生おめでとう

- 森川 稀葵(女・2/7) 布 章(鶏 沢)
- 中山 康太(男・2/16) 和 茂(大豆田)
- 成田 悠都(男・3/20) 亮 一(有 畑)
- 濱谷 来和(男・3/19) 浩 二(松 木)

◎ご結婚おめでとう

- (濱谷 勝(松 木)
田原 真知子(十和田市))

◎おくやみ申し上げます

- 橋脇 秀雄(75歳) 橋脇文江の夫(百目木)
- 北館 はる(88歳) 北館貞子の母(館 町)
- 中林 永一(85歳) 中林タミ子の夫(緑 町)
- 武田太喜二(84歳) 武田たつの夫(向 沢)
- 秋田 良吉(72歳) 秋田玲子の夫(有 畑)
- 鳥山 長志(83歳) 鳥山ツカの夫(塚名平)

『こせきのまど』の掲載について

婚姻、出生に関しては、特にお申し出がない限り広報への掲載はいたしません。

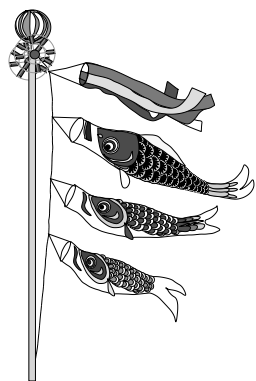
おくやみ欄について掲載して欲しくない方は、税務町民課窓口へ届出の際にお申し出ください。

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した。

横浜町社会福祉協議会 ☎78-2067

- 1. 横浜町歌謡愛好会 20,000円
(寄付金として)
- 2. 横浜小学校太鼓クラブ
一番星キッズ
10,000円
(寄付金として)



警察官A(大卒)を募集します

～求む！君の勇気と正義感～

採用予定人員、受験資格等は次のとおりです。

- 受付期間 5月30日(月)～6月24日(金)
- 第一次試験 7月10日(日)
- 試験場所 青森市

試験種別	採用予定人数	受験資格
警察官A(男性)	未定	昭和54年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法による大学(短期大学を除く。)を卒業した者又は平成24年3月31日までに大学を卒業する見込みの者。
警察官A(女性)	未定	

なお、警察官A(男性)のみ、警視庁、埼玉県、千葉県、神奈川県及び静岡県の警察官を志望する人も同時に受験することができます。(受験資格は志望する都県によって異なるので、それぞれの都県に問い合わせてください。)

また、受験資格等は変更になることがありますので、詳細については、それぞれの試験案内で確認してください。

■お問合せ

◇青森県警察本部警務課人事係

☎017-723-4211(内2664～2666)

または県内各警察署

平成23年3月末の人身事故・物損事故発生状況

区分	平成23年						平成22年			前年比		
	3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
人身事故	0	0	0	3	0	8	6	0	6	-3	0	+2
物損事故	8			43			48			-5		

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」

せせらぎ旬会

みとの得ぬ大震災や万愚節
 エイプリルフールと知りて生返事
 知りつつも待つ幸せや四月馬鹿
 友の死や夢であれかし万愚節
 桜餅明るい話題さがしつつ
 ゆったりと夫の留守なる桜餅
 今日だけはみな聞き流そ万愚節

仁 恵 たか女 亀々 翠昭 水藻 千武 宝菁