



いつまでも元気で、若々しく!!



朝晩が肌寒くなってきましたが、これから冬にかけて体調を崩しやすい季節です。町民のみなさんは日頃の健康づくりについて、どのようなことを心がけていますか？今月は「いつまでも若々しく」をテーマに情報を発信したいと思います。

年齢と共に、「膝や腰が痛い」「外に出るのが面倒くさい」等の声が聞かれます。西原町高齢者福祉計画「ことぶきプラン 2012」策定の際に実施したニーズ調査でも、外出を控えている理由に足腰の痛み等を理由にする意見が多かったです。また、介護認定を受けている女性の高齢者の原因となる症状も、筋力低下や整形外科の病名が多いです。

足は第2の心臓ともいわれるくらい重要です。使わないでいると筋力低下を招き、転倒しやすくなったり、血流の循環が悪くなります。

日頃からストレッチや体操等を行う、足腰の痛みのある方は（医者から禁止されていなければ）水中ウォーキングや椅子に座っての運動をすることで、筋力を維持することができます。

西原町ではいいあんべ一家で教室を実施し、みなさんの健康維持に努めています。今回、7月から10月に実施した「貯筋クラブ」に参加した方の声を紹介したいと思います。

- ☆今まで立ち上がりができなかったのですが、腰も伸ばして毎朝散歩が楽にできるようになりました。(81歳 女性)
- ☆みんなで楽しく運動できる雰囲気が良かった。みんなでやるから続けられます。(89歳 男性)
- ☆思考力もよくなったし、息切れしなくなった。(70代夫婦で参加)

介護予防は、日頃の生活習慣の改善と、働いている頃からの健康が重要です。町民のみなさんも「元気で」「楽しく」「無理なく」をテーマに日々少しずつ、運動や社会参加などできることから始めてみませんか？保健師はみなさんの健康を応援しています。

お問い合わせ 福祉部介護支援課 ☎945-5013

介護の日イベント

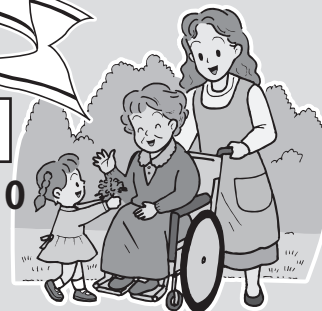


★ 去年も大きな反響がありました ★

日時：11月22日(木) 14:00～15:30

場所：西原町立図書館 2Fホール

主催：西原町介護の日実行委員会



一緒に笑って楽しむ介護 ～当事者や家族に聞くセカンドステージ～

会場では介護方法の指導、町内施設の紹介、オムツの試供品配布、西原町内小学校5・6年生の介護の日作文展示もします。

★ 一般の方の参加も歓迎します ★

お問い合わせ 福祉部介護支援課 ☎945-5013

平成23年度 健全化判断比率等の公表

自治体の財政破たんを未然に防ぐとともに、悪化した団体に対して早期に健全化を促すため、平成19年6月に「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」が制定されました。その法律では、市町村の財政の状態を判断する四つの指標（①実質赤字比率 ②連結実質赤字比率 ③実質公債費比率 ④将来負担比率 ※以下「健全化判断比率」と表します。）及び公営企業（水道・下水道事業など）の経営状況を示す指標（※以下「資金不足比率」と表します。）が定められ、各市町村は毎年その指標を公表することになっています。

平成23年度決算に基づく西原町の健全化判断比率及び資金不足比率は、以下の表に示すとおり①実質赤字比率 ②連結実質赤字比率及び資金不足比率は黒字となりました。③実質公債費比率は10.0% ④将来負担比率は74.9%で、いずれも早期健全化基準（※用語解説を参照）を下回りました。しかし、本町の財政状況が厳しいことには変わりはありません。引き続き行財政改革を進め、健全な財政運営に取り組んでいきたいと考えています。

【健全化判断比率】

健全化判断比率		早期健全化基準	財政再生基準
① 実質赤字比率	—	14.34%	20.0%
② 連結実質赤字比率	—	19.34%	30.0%
③ 実質公債費比率	10.0%	25.0%	35.0%
④ 将来負担比率	74.9%	350.0%	

①・②とも黒字で、赤字比率は算定されないため「—」表示となっています。

【資金不足比率】

会計区分	資金不足比率	経営健全化基準	備考
水道事業会計	—	20.0%	資金不足なし
公共下水道事業特別計	—	20.0%	資金不足なし
土地区画整理事業特別会計	—	20.0%	資金不足なし

いずれの会計も黒字で、資金不足比率は算定されないため「—」表示となっています。

【用語説明】

早期健全化基準	基準を超えた場合は「財政健全化計画」を策定し、自主的かつ計画的に財政の健全化を図らなければなりません。
財政再生基準	基準を超えた場合は「財政再生計画」を策定し、総務大臣に報告、同意を得て財政の再生を図らなければなりません。
経営健全化基準	基準を超えた場合は「経営健全化計画」を策定し、自主的かつ計画的に経営の健全化を図らなければなりません。
実質赤字比率	地方公共団体の一般会計等の赤字額の標準財政規模（※）に対する比率です。
連結実質赤字比率	全会計を対象とした実質赤字の標準財政規模（※）に対する比率です。
実質公債費比率	一般会計が負担する借入金の返済額の標準財政規模に対する比率です。一部事務組合への負担金や公営企業に対する繰出金の中の元利償還金相当分も加えられています。
将来負担比率	現時点での借入金の残高をはじめ、退職手当など一般会計が将来負担すべき負債の標準財政規模（※）に対する比率です。
資金不足比率	公営企業会計の資金不足額の事業規模（営業収入）に対する比率です。
※標準財政規模	地方自治体の標準的な収入で、普通交付税と地方税が主なものです。

○この記事に関する情報は、町ホームページでも公表していますので、ご覧ください。

昨年度の状況や対象となる各会計のイメージ図も掲載しています。

[西原町トップページ (<http://www.town.nishihara.okinawa.jp/>) → 財政 → 平成23年度 → 平成23年度西原町健全化判断比率等の公表]

お問い合わせ 総務部企画財政課 財政係 ☎945-4533 (内線 214)