

＜特集＞西原で健康づくり

自分の体を知って、健康になろう♪

健康づくりの第一歩は、自分の体の状態を知ることから！西原町では、生活習慣病予防のための「特定健診」をはじめとして、さまざまな健診を実施しています。健診は年齢に応じてさまざまなメニューがあります。自身やご家族に適した健診を受診し、定期的に体の状態をチェックしましょう。

健(検)診の種類	内 容
特定健診	40歳以上の国民健康保険加入者を対象にした健康診査。生活習慣病の予防と早期発見に努めます。
20代・30代健診	20歳から39歳までが対象。特定健診と同じ検査内容です。
長寿健診	75歳以上が対象。特定健診と同じ検査内容です。
がん検診	40歳以上を対象に実施。胃・大腸・肺を検査します。
女性のがん検診	子宮頸がんは20歳以上、乳がん検診は30歳以上が対象です。
乳児一般健診	乳児期の心身異常、心身障がいや疾患などを早期発見し、適切な育児を支援します。
1歳半健診	
3歳児健診	

お問い合わせ

【成人の健診】福祉部健康推進課 ☎945-4791
 【乳幼児の健診】福祉部福祉課 ☎945-5311

お年よりも、健康になろう♪

年齢を重ねるとどうしても体の運動機能が低下し、そのままにしておくと、介護が必要になるのはやむを得ないことです。しかし西原町では、できるだけ長く元気に過ごしていただくため、介護の必要のない体づくりを目指してさまざまな介護予防事業を実施しています。

がんじゅう教室

比較的元気な高齢者を対象に、筋力の向上・維持を目指し、自立した生活が継続できるように支援する教室です。(運動強度：強)

貯筋クラブ

運動機能の低下が予想される高齢者を対象に、主に筋力アップの体操などを行います。また、歯の健康や認知症予防などに焦点をあてたプログラムも実施します。(運動強度：中～弱)

いいあんべ一家(☎946-1734)

西原町中央公民館の隣にある施設で、介護予防のための体操教室や講座などが定期的に行われています。機能訓練室にはマッサージ器具や筋力トレーニングマシンを設置しており、西原町在住・在勤の40歳以上の方ならどなたでも利用できます。

また、いいあんべ一家では各区の公民館などを拠点とした「いいあんべ共生事業」を実施。出前講座を通じて健康維持や増進を図っています。

お問い合わせ 福祉部介護支援課 ☎945-5013

“参加”して、健康になろう♪

西原町では、町民のみなさんの健康づくりをお手伝いするためにさまざまな事業を実施しています。

あがりティーダウォーキング

健康づくりには運動が大切。「あがりティーダウォーキング」は毎月第2日曜日の朝8時からあがりティーダ公園で、朝日を浴びて、光を感じながらウォーキングします。



6月から10月は、夜7時から西原町民陸上競技場で夕刻の涼しげな風を感じるナイトウォーキングを開催しています。

これらの事業では、専門の指導員による指導やストレッチ、ノルディックウォーキングの体験などができます。※20ページに楽しいイベント情報があります！

禁煙教室

健康の大敵、たばこ。やめたいのだけどきっかけがない、いい方法が分からない。そんな方のため、役場がサポートしながら禁煙教室を実施しています。毎年9月ごろからスタートしており、禁煙成功者もいますので、実績も折り紙付きです。

お問い合わせ 福祉部健康推進課 ☎945-4791

運動公園を活用しよう♪



西原町民体育館にあるトレーニング室では、ランニングマシンや各種筋力トレーニングマシンなどが設置されており、各自のペースに合わせてトレーニングすることができます。

【利用時間】9:00～22:00(12:00～13:00除く)

【使用料金】1回100円(西原町民の場合)

また、西原運動公園には遊歩道が整備されており、安心してウォーキングが楽しめます。

【利用時間】6:00～21:30

そのほか、西原運動公園にはテニスコート、パークゴルフ場などが整備されており、たくさんの方にご利用いただいています。利用方法や料金など、詳しいことはお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ 西原町民体育館 ☎945-8095

“読んで”健康になろう♪

「保健師だより」をご存知ですか？広報にしはらでは毎月、役場の保健師が「保健師だより」を執筆しています。健康に関するアドバイスやお得な情報、季節に合った豆知識などをお知らせしていますので、ぜひご愛読ください。



知れば得する、健康づくりの各種事業

「西原町のまちづくり」提案事業のご紹介及びお礼について

西原町では昨年、本町のまちづくりの参考とさせていただくため、町民及び町内関係団体からまちづくりに関する事業提案を募集しました。その結果、下記の提案がありましたのでご紹介します。

ご提案いただいた内容については、今後の沖縄振興一括交付金の活用や町政運営の参考にさせていただきます。ご協力いただき大変ありがとうございました。

事業名	事業内容	提案団体
西原町六次産業化振興拠点施設整備事業	西原町庁舎跡に農水産物直売所、加工所、黒砂糖資料館等の建設を行い、新たな観光拠点を生み出す。	JAおきなわ西原支店
エコ・かえるくん事業	家庭生ごみの堆肥化への取組み。モデル地区を選定し、資源循環型社会システムの形成を目指す。	町シルバー人材センター
電子書籍推進による文教のまち活性化および雇用創出事業	町立図書館と連携し、電子書籍の整備・構築を行う。また印刷物の電子書籍への変換業務を事業化し雇用創出を図る。	丸正印刷(株)
西原町民活動支援センター設置及び活動支援事業	町民や団体、サークルなどが積極的にまちづくりに参加できる拠点として町民活動支援センターを設置し、活動を支援する。	コミュニティおきなわまちづくり(株)
ずーっと残したい！伝えたい！西原町の「しまくとぅば」事業	西原町民が大切に思うしまくとぅばの選定をし、紙芝居や劇の製作、動画配信等を行う。またこれらを観光資源として活用する。	コミュニティおきなわまちづくり(株)
西原町歴史資料館整備事業	琉球王府時代からこれまでの西原町の歴史をまとめた資料館の建設を行い、観光振興事業の拠点施設とする。	西原町商工会
ミニテマパーク 黒糖がんにじゅーむら整備事業	本町の近代史を語る上で欠かせない西原町のサトウキビ栽培、製糖業の歴史をまとめたテマパークを建設し、観光にも繋げていく。	西原町商工会
第二尚王統始祖「内間金丸」銅像及び顕彰碑建立事業	西原町の誇りであり財産でもある、歴史上の偉大な人物「内間金丸」の銅像及び顕彰碑を建立する。	西原町商工会
マリンパーク地域活性化事業	マリンパーク地域で、ウォーキングコースの設定・条件整備を行う。またボート、カヤックの遊覧施設を整備し、地域の活性化を図る。	西原町商工会
西原フード&ヘルスアカデミー事業	フード&ヘルスアカデミーを開校し、農産物を食材としたフードアドバイザーの養成を行い、ホテルや飲食業界等への雇用促進を図る。	(一社)おきなわ地域人材育成協会
平園自治会集会所建設事業	戦後処理として、戦前に元の部落にあった平園自治会集会所を建設する。	平園自治会

※掲載スペースの関係上、事業内容については、内容を省略して記載していますのでご了承ください。

お問い合わせ 総務部企画財政課 ☎945-4533

事業者のみなさん

「西原町生活環境保全条例」が制定されました。

西原町議会の平成24年12月定例会において、西原町生活環境保全条例が制定されました。この条例は現在ある西原町公害防止条例を発展させたもので、西原町とばい煙等を排出する事業場が、これまで任意で締結していた「公害防止協定」の締結を義務付けること、産業廃棄物関連業務の許可を受ける際に西原町との事前協議を義務付けることを柱としており、**主に事業者のみなさまが対象**となります。

詳細については、今後の広報誌、ホームページ等を通じてお知らせします。また、お電話でのお問い合わせについては総務部町民生活課環境保全係までご連絡ください。

お問い合わせ 総務部町民生活課環境保全係 ☎945-5018