

平成25年度 池田町議会議員視察研修の感想

薄井孝彦

1. 平成26年1月27日 石垣市役所 「施設管理・すぐやる課」

対応者：「宮良信則」課長、「岡山 創」係長

- ・石垣市は市民の要望に「迅速・的確に応える窓口」として「すぐやる課」を平成22年度から設置した。「すぐやる課」が各課と連携をとり、受付後3日以内に要望解決の方向性を市民に示す行政の姿勢は評価できる。
- ・受付けた市民要望は道路（修繕）、街灯・防犯灯（新設・修繕）、蜂駆除、樹木、小動物（死体回収含む）などが多かった。係長が主担当していた。
- ・池田町では自治会を通じて町民要望を行政に反映され解決されて行く。しかし、町民要望が変化・多様化していくなかで、このような制度も必要だと思った。その場合、受付できる内容を明確にし、町民ができること（塵拾い、街路灯・防犯灯の修理など）は対象としない等の措置が求められると思った。



- ・庁舎で市民が気軽に市職員と相談している姿が見られた。受付席の高さが相談しやすい高さになっており、腰掛の設置とともに参考になると思われた。



2. 平成 26 年 1 月 28 日 沖縄県 北中城村 福祉課・健康保険課

対応者：福祉課「喜納啓二」課長、「棚原昌也」係長、健康保険課：「平良由佳梨」、新垣邦夫村長

- ・北中城村の「女性長寿日本一」は、村職員の発想に基づく様々な介護予防の取組み（4 学部を持つ健康長寿を学ぶ高齢者大学、美寿（ミス）北中城村（女性高齢者の村親善大使など）に裏打ちされたものであった。事業名がユニークであり、担当課職員が考案したとのこと、そのセンスの良さに感心した。
- ・村は「女性長寿日本一」におごらず、65 歳未満の死亡率が 13.5% と高いことに着目、これを下げ、健康長寿の村にするため「健康長寿の町づくり計画」に本年度から着手した。各課の事業も健康長寿の観点から取り組み、20～30 年継続して実現を図ると言う。トイレにも健康管理に関する資料が掲示されており（次頁写真）、村長の方針が見事に職員に伝わり、職員のやる気を引き出していることにも感心した。



- ・沖縄県は長野県とともに長寿県であるが、近年、急速に食の欧米化が進んだためメタボリックシンドロームと診断される人の割合が増加していると言う。そのことが、北中城村が「健康長寿の町づくり計画」を実施する理由と思わ

れる。池田町でもメタボリックシンドロームと診断される人は増えており、北中城村の取組みは池田町にとって参考になると思った。

庁舎トイレに掲示されていた健康資料



加リーオーバー-注意報！！



30歳のときは、
165cm 60kg

35歳になると、
165cm 91kg



必要カロリー以外に1日1本
炭酸飲料を飲んでいたら…
(140kcal)



5年後…

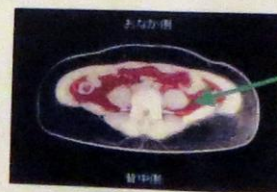
31kgのアップ！！

カロリーを気にして食事をしたことはありませんか？普段、何気なく口にしている、余分な食事や間食、カロリーはそれほどなくても、積み重なっていくと、重い脂肪へと変わっていきます。食事と運動のバランスを保って、体重のコントロールをしましょう！！

これであなたも！！

マッスル & スリム ボディ〜

この写真は、3か月間、毎日 300kcal 程度の運動をした人のへそまわりのCT画像です。さまざまな病気と深い関わりのある内臓脂肪が、運動により減少しています。
あなたも3か月後を目指して、Let's Try !!



100kcal消費するには??

※年齢や体重によって多少の違いはあります。

※年齢や体重によって多少の違いはあります。

運動の種類	男	女	運動の種類	男	女	運動の種類	男	女
ラジオ体操			縄跳び			階段の昇降		
	25分	40分		11分	16分		20分	30分
はや歩き			ダンベル			筋トレ		
	25分	40分		8分	12分		9分	14分

時間を分けて行っても効果あり！！

7000kcalの消費で、
脂肪が約1kg落ちる！！