

定額給付金受給申請の受け付けは今日13日まで

定額給付金受給申請の受け付けが、10月13日(火)をもって終了します(消印有効)。期限までに申請されない場合は、受給できなくなりますので、ご注意ください。

なお、申請書が届いていない方は、至急ご連絡ください。

●定額給付金とは

景気が後退する中で、皆さん



●**給付対象者**
▼基準日となる平成21年2月1日現在で本町の住民基本台帳に記録されている方(基準日時点で、日本国内で生活されていた方で、いずれの市町村の住民基本台帳にも記録されておらず、かつ、基準日後初めて本町の住民基本台帳に記録されることとなった方を含む)
▼**不法滞在者や短期滞在者**

除く外国人登録原票に登録されている方
※転出入等で基準日に他市町村の住民基本台帳に記録されている方は、その市町村から申請書を送付されます

●申請・受給者

定額給付金の申請を行い、給付を受けるのは、原則として基準日現在での世帯の世帯主となります。

●給付額

▼昭和19年2月2日以前に出生(65歳以上)した方、平成2年2月2日以降に出生(18歳以下)した方
▼そのほかの方
▶1人当たり2万円
▶1人当たり1万2千円

■**町・町総務課行政班**
☎(72)1760

平成20年度決算に基づく「健全化判断比率」と「資金不足比率」を公表

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」が今年4月から全面施行されたことにより、財政の健全性に関する新たな指標が定められました。

○健全化判断比率(表1)

健全化判断比率は、次の4指標で構成されています。

①実質赤字比率

社会福祉や保健衛生、まちづくり、教育など、どの地方公共団体でも通常行われる施策を計上する「一般会計等」の実質的な赤字の程度を表すための指標です。

②連結実質赤字比率

すべての会計の赤字額または赤字額を合算し、地方公共団体全体としての実質的な赤字の程度を算出するための指標です。

③実質公債費比率

一般会計等の借入金元利償還金(公債費)、公営企業や関係一部事務組合等の公債費のうち、一般会計等が負担していると認められる額(公

④将来負担比率

一般会計等の借入金残高、公営企業や関係一部事務組合等の借入金残高のうち一般会計等が負担するものと認められる額、退職手当見込額等、現時点で考えられる将来的に一般会計等が負担する負債等の総額の程度を表すための指標です。

○資金不足比率(表2)

公営企業における流動資産(現金・預金、未収金等)の流動負債(未払金等)に対する不足額の程度を表すための指標です。

法非適用企業については、流動資産を歳入額、流動負債を歳出額にそれぞれ置き換えて計算します。
町総務課財政班 ☎(70)0310

(表1) 健全化判断比率・・・いずれの指標も早期健全化基準を下回っており、健全な財政状況といえます

Table with 4 columns: 区分, 実質赤字比率, 連結実質赤字比率, 実質公債費比率, 将来負担比率. Rows include 大網白里町比率, 早期健全化基準, 財政再生基準, and 備考 (実質収支).

※実質赤字額、連結実質赤字額がない場合および実質公債費比率、将来負担比率が算定されない場合は「-」と記載

(表2) 資金不足比率・・・いずれの特別会計も資金不足額がなく、比率は算定されませんでした

Table with 4 columns: 特別会計の名称, 資金不足比率(%), 経営健全化基準(%), 備考. Rows include ガス事業会計, 病院事業会計, 公共下水道事業特別会計, and 農業集落排水事業特別会計.

※資金不足額がない場合には「-」と記載



災害時の復旧作業など連携強化に向けた協定を締結

大規模な地震や風水害等の災害発生時における災害応急対策を迅速なものとするため、町建設業協会と町は、「災害時における応急対策業務に関する協定」を9月9日に締結しました。

これにより、建物の倒壊等によって被災した方を迅速に救出するための障害物の撤去や、道路・河川・公園等の機能確保のための復旧作業などに必要な建設機械・資材等の確保など、更なる連携強化を図ることができそうです。

町総務課消防防災班 ☎(70)0303

栄養士だより 88

栄養相談のお知らせ

～食事が変われば、カラダも変わる～

あなたはバランスのよい食事がとれていますか。健康診断で、血糖値・コレステロール値・血圧が高い、体重や腹囲が多いという結果が出た人は食事の改善が必要です。「食事を見直したい」、「検査データをよくする食事について知りたい」という方は、栄養相談をご利用ください。栄養士が個別に相談に応じ、一人一人に合った食事内容を一緒に考えます。

◇栄養相談

相談時間は1人30分程度です。予約制となります。

- ▶日程 10月28日(水)・29日(木)、11月5日(水)・6日(金)・9日(月)
- ▶相談開始時間 9時30分、10時15分、11時、13時15分、14時、14時45分

- ▶会場=保健センター
- ▶申込締切=10月20日(火)
- ▶持ち物=事前に送付した4日間食事記録表、血液検査の結果がある方は持参ください
- ▶参加費=無料



町・町健康介護課健康指導班 ☎(72)8321

保健師だより

悩ましい肩こり・腰痛を解消

厚生労働省の国民生活基礎調査によると、体の調子が悪いと感じる自覚症状は、男性では「1位：腰痛、2位：肩こり、3位：せきやたんが出る」、女性では「1位：肩こり、2位：腰痛、3位：手足の関節が痛む」となっています。

男女とも肩や腰の痛みを訴えている人が多くを占めていることが分かります。原因を見ると、肩こり・腰痛とも筋肉の疲労や緊張によるものが、ほとんどといわれています。しかし痛みが強かったり、熱感があったりする場合は、自己判断で放置せず、医療機関で原因に応じた対処をしましょう。

今回は、肩や腰の痛みのお大きな原因の1つ、筋肉の疲労・緊張を考えてみましょう。

◇筋肉の疲労をチェック

- あなたは次のうち、いくつ当てはまりますか。
- いつの間にか猫背になっている
- 長時間、同じ姿勢でいる
- 長時間、重労働やスポーツをする
- ストレスが多い

該当項目がある場合、身体に大きな負担がかかっていると考えられます。身体にかかる負担が原因で筋肉にこりが生じ、筋肉の内部で発痛物質が発生し、血流が妨げられてさら

に疲労が増大するという悪循環を引き起こします。

◇身体への負担を減らそう

痛みの原因になる身体への負担を和らげるため、次の3つを心掛けましょう。

1. 姿勢の改善
 - ・頭が真上につられているような感じで、背筋を伸ばす。あごを少し引き、お腹に力を入れる。
 - ・長時間同じ姿勢が続かないよう、伸びをしたり、周囲を歩いたりして、血流をよくし筋肉をほぐす。
2. 温める
 - ・ぬるめの湯にゆっくり入浴する。
 - ・肩や腰に蒸したタオルをのせる。
3. 運動
 - 日常生活に取り入れながら、症状を軽減していきましょう。
 - 【肩の上げ下ろし体操】両肩をゆっくりと上げてから、ストンと落とす。
 - 【ひざ抱えストレッチ】仰向けになり、一方のひざ頭を両手で抱え、ゆっくりと胸に引き寄せ10秒静止し、ゆっくり元に戻す。

町健康介護課健康指導班 ☎(72)8321