

わたしたちの町

推計人口による

人口 25,190人 (-51人)

男 11,622人 (-26人)

女 13,568人 (-25人)

世帯数 10,252世帯

転入 27人 転出 60人

出生 11人 死亡 29人

(平成18年10月1日現在)

()は前月対比

誕生おめでとう

9月16日～10月15日届出分(10人)
あかちゃん 性別 保護者 誕生日 公民会

| | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|
| 小西 | 外室 | 上之原 | 東郷 | 上牧瀬 | 宮脇 | 古牧 | 上川畑 | 吉留 | 帖佐 |
| 結月 | 竜駕 | 由銘 | 秋穂 | 奈那 | ゆ優 | 那々 | 未来 | 亜美 | 直哉 |
| 洋平 | 昇 | 利彦 | 学 | 忍 | 伸次 | 伸朗 | 隆 | 太郎 | 勝彦 |
| 10・3 | 9・28 | 9・28 | 9・27 | 9・25 | 9・24 | 9・20 | 9・14 | 9・13 | 9・7 |
| 西町 | 種子田 | 紫尾下 | 西町 | 東町 | 白男川中 | 求名町 | 城之口 | 東湯田原 | 高峰 |

おくやみ申し上げます

9月16日～10月15日届出分(19人)

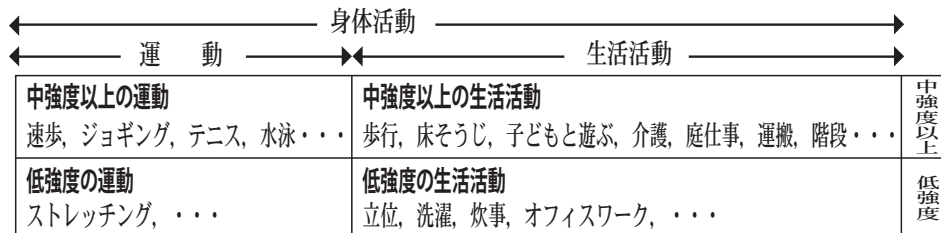
| | | | | |
|--------|----|--------|------|-------|
| なくなった人 | 年齢 | 届出人 | 公民会 | 死亡日 |
| 鬼塚 昭典 | 77 | 鬼塚喜久子 | 川原町 | 9・18 |
| 田島 志美 | 81 | 田島 市郎 | 時吉高江 | 9・19 |
| 永野 清 | 91 | 永野ノリエ | 種子田 | 9・19 |
| 植屋 良一 | 54 | 植屋 真一 | 高嶺 | 9・19 |
| 下大迫興市 | 76 | 下大迫サタ子 | 湯田原 | 9・21 |
| 福永オキク | 81 | 山崎 友紀 | 武 | 9・25 |
| 東條ナミエ | 94 | 東條 豊 | 聳高窪 | 9・26 |
| 中山盛太郎 | 91 | 中山 住男 | 櫃ヶ迫 | 9・27 |
| 今東 ツル | 82 | 岩下 三郎 | 岩元 | 9・27 |
| 假屋 俊子 | 82 | 假屋 勝雄 | 田原 | 9・28 |
| 杉本 親雄 | 50 | 杉本 久子 | 中央 | 9・29 |
| 瀬戸口ちよ | 90 | 瀬戸口博美 | ほぼ菟 | 10・1 |
| 井川 深 | 87 | 井川ハル子 | 浅井野 | 10・2 |
| 田島 ミ子 | 93 | 田島 孝一 | 武 | 10・6 |
| 上別府 梓 | 83 | 上別府正子 | 南川 | 10・7 |
| 中間マツエ | 91 | 中間 佳雄 | 上平川 | 10・8 |
| 橋ノロアヤ | 99 | 橋ノ口孝美 | 一ツ木 | 10・9 |
| 柳野 武夫 | 91 | 上久保信幸 | 鶴宮園 | 10・10 |
| 宮之脇ツルエ | 98 | 宮之脇文雄 | マモリエ | 10・12 |

※「誕生・おくやみ」は、届出が同意された方だけ掲載しています。

篤志寄付
町社会福祉協議会へ
・紫尾区大衆浴場 上之原 純 夫

健康だより 週23エクササイズの活発な身体活動(運動・生活活動)！ そのうち4エクササイズは活発な運動を！ ～健康さつま21シリーズ～

「身体活動」とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのことをいい、「運動」とは、身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するものをいいます。また、「生活活動」とは、身体活動のうち、運動以外のものをいいます。



●身体活動の単位には、強さを表す「メッツ」と量を表す「エクササイズ」があり、活発な身体活動とは、中強度(3メッツ)以上の身体活動をさします。

- ※「メッツ」：安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。
- ※「エクササイズ(Ex)」：身体活動の強度(メッツ)にその実施時間(時)をかけたものです。
- 1週間あたり23エクササイズの「身体活動」は、1日あたり3エクササイズです。これは、普通歩行(3メッツ)で1時間の身体活動量です。3エクササイズに相当する歩数は6000歩であり、意識できない歩数が2000歩～4000歩あるので、実際に歩数計でカウントすると3エクササイズは、8000歩から1万歩となります。
- 週4エクササイズの「運動」は、速歩なら約60分、テニスなら約35分に相当します。
- ※身体活動量が少ない人は、【いつでも、どこでも、楽しく歩こう1日1万歩!】を目指して、今よりプラス1000歩を目標にしましょう!
- ※運動習慣の少ない人は、【自分に合った運動でいい汗かこう、週合計60分!】を目指して、週に2エクササイズからはじめて少しずつ運動量を増加させましょう!
- ※昨年の成人に対する生活習慣アンケート調査で「日頃運動をしている」と答えた人は「31.6%」でした。ほぼ毎日が「25.3%」、週3～4回が「21.2%」という結果でした。町では運動習慣者が増加し、生活習慣病を予防し健康づくりを実行する人が増えるよう支援していきます。

