

令和元年度国保ヘルスアップ事業 地域資源を活用した健康づくり事業 問 町民課 国保年金係 ☎(83)1225

NavBEEで、気軽に「メンタルヘルスチェック」をしてみませんか？

国民健康保険被保険者の方を中心とした町民の皆さんに向けて、町ホームページに「こころの健康見える化チェック」のバナーを掲載しています。このウェブサイトでは、表示に従い簡単な質問に答えることで、「こころの健康状態」や「ストレスを跳ね返す力」などが気軽にチェックできます。定期的に利用して、ご自身の健康管理にお役立てください。

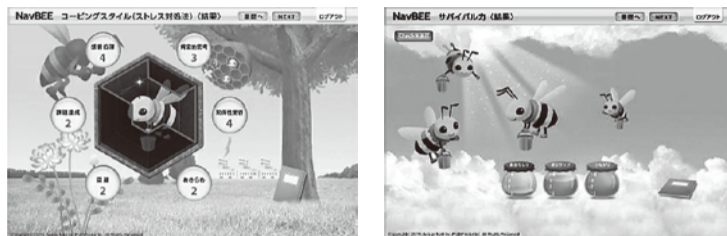
こころの健康見える化チェック NavBEEの使い方 (メンタルヘルスチェック)

①パソコン・スマートフォンで松田町公式サイトを開き、トップページ右下にあるバナーをクリックする。またはスマートフォンでQRコードを読み込んでいただき、チェック画面に入る。



②「心の健康見える化チェック」のウェブサイトを開き、画面表示に従って性別・生年月日・身長・体重などを入力する。

③表示に従って質問に答えていくと、自分の「こころの健康状態」「ストレス対処法」「サバイバル力(ストレスを跳ね返す力)」が判定され、「結果報告書」が表示されます。



④結果報告書はパソコンなどに保存し、健康管理にご活用ください。

挑戦！ まつだマイスター検定

①地域の魅力発見助成金

②住民活動促進事業助成金

③おもてなし促進事業助成金

④地域力向上促進事業助成金

女性の健康週間

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省は毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開することとしています。

町では、ステップ台を使った運動を下記のとおり開催します。この機会に、自分のからだと向き合ってみましょう。

▼ステップエクササイズ

日時：3月4日(水) 午後1時30分～午後3時

場所：町健康福祉センター 機能訓練室

問 子育て健康課 健康づくり係 ☎(84)5544

ドライブレコーダー設置促進事業補助金

安全運転意識の向上と犯罪抑止を図るため、自動車にドライブレコーダーを設置された町民の方に対し補助金を交付します(諸条件あり)。詳細は町公式サイトに掲載していますので、ぜひご活用ください。



補助金額 購入金額(設置費含む)の3分の1 ※限度額5,000円/台(100円未満端数が生じた場合は切り捨て)

対象者 次の条件をすべて満たす方が対象

- ①松田町に住所を有し、かつ、取り付けた自動車の自動車検査証などの所有者に記載された方
- ②町税などを滞納していない方
- ③交通事故や防犯に関する警察の捜査に対し、記録データの提供や自身の連絡先を提供できる方

問 総務課 安全防災担当室 ☎(84)5540

体験プログラムでキラリ輝く!

地域の潜在力! ★YHV有志の会★

熱い思いで地域資源を磨く

人口減少が顕著な寄地区を「何とかしたい。」との思いから発足したYHV(やどりきヒーリングビレッジ)有志の会では、地域の困りごとを魅力に変える取組を進めています。

昨年10月には「すいとんづくり」や「里山案内」「竹林整備」を試行的に体験するイベントを開催し、12月には自然体験活動指導者研修に参加して竹や苔などを活用した新たな体験プログラムを開発しました。

ロウバイまつりで協働

今年も約2万5千人が訪れたロウバイまつりでは、風車と苔玉づくりを体験プログラムとして出店したところ、大勢の方で賑わい、テレビ局の取材も受けました。



3月20-21日には体験宿泊モニターツアーを企画中です!

ロウバイまつり体験の様子

問 観光経済課 観光推進係 ☎(83)1228

■一緒に地域づくりに取り組む仲間を募集中です。

ウバイまつりでは、風車と苔玉づくりを体験プログラムとして出店したところ、大勢の方で賑わい、テレビ局の取材も受けました。今後も、さらに新たなプログラムを開発するとともに、町内のさまざまなイベントや団体と連携して活動を拡げていく予定です。

鼓動(コドウ)

松田町長 本山博幸

(変化×勇氣)＝進化

松田山では河津桜の花吹雪が来訪者を楽しませ、ポカポカ陽気で春を感じる今日この頃、皆さまにおかれましては元気で過ごしの事とお慶び申し上げます。3月は、新たな夢に向かって胸が弾み、また別れを惜しむ時期でもありません。人生の節目や門出を迎える皆さまに謹んでエールを贈ります。さて、新たなステージでは、これまで慣れ親しんだ環境などが変わる事により、その状況を受け入れる心境に変化が起きます。精神的に不安定な時を過ごす事もあるかもしれませんが、その変化を楽しみ、変化を乗り越えた先にあるべき姿へと「進化」した自分自身に期待してください。

変化の「変」という文字は「変えぬ・変わる・変える」といったいくつかの使い方によって意味が変わってきますが、この3つの単語に「勇氣」と言う単語を加えてみてください。「変えぬ勇氣・変わる勇氣・変える勇氣」。「勇氣」をもつてすべての変化を受け入れ、自分自身の「変化」を楽しんでください。それが「成長」に繋がります。「進化」している証です。そこには様々な苦難もありますが、「石の上にも3年」という言葉があるように、我慢や耐え忍んだ先に、自分自身の「夢や希望」が叶う事でしょう！私は最近、身近な方から同様の事を学び、まだまだ自分自身の甘さに気付かせていただきました。改めて自身を「律する」事を怠らせず「進化続ける故郷・松田町」として「オール松田」にて町政進展のため尽力して参ります。皆さまの更なる「変化する勇氣」を以て「進化」し続け「夢や希望」に向かって大いに羽ばたかれる事にご期待申し上げます！