

智頭病院では、本年度も健診センターを中心に、がんドック、セット（脳）ドック、住民健診、特定健診、特定保健指導など各種健診を実施し、町民皆さんの健康チェックのお手伝いをさせていただきます。特に、本年度の住民健診については、各地区公民館での出前健診も計画しています。

自身の体の状態を定期的にチェックすることが大切ですし、生活習慣の中に軽い運動を取り入れることも健康やかに過ごす重要な要素です。今回は肩と背中がすっきりする体操をご紹介しますので、是非お試しください。

**いつでもどこでもお手軽体操！**  
～肩こり・背中すっきり編～

こりを予防・解消するには、適度な運動で血行を促すことが有効です。今日から少しずつトライしてみましょう！

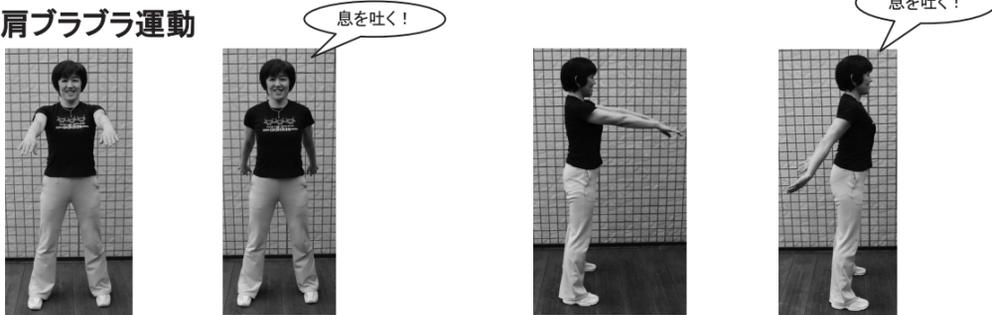
(基本姿勢)



《運動のポイント》  
1、最初は①から順に5～10往復を目安に始めましょう。  
2、息を吐きながら動きましょう。吐くポイントがあります。  
3、運動後は水分補給しましょう。

- ①足を肩幅に開き、ひざを軽く曲げて立ちます。
- ②肩の力を抜いて長い首をイメージしましょう。

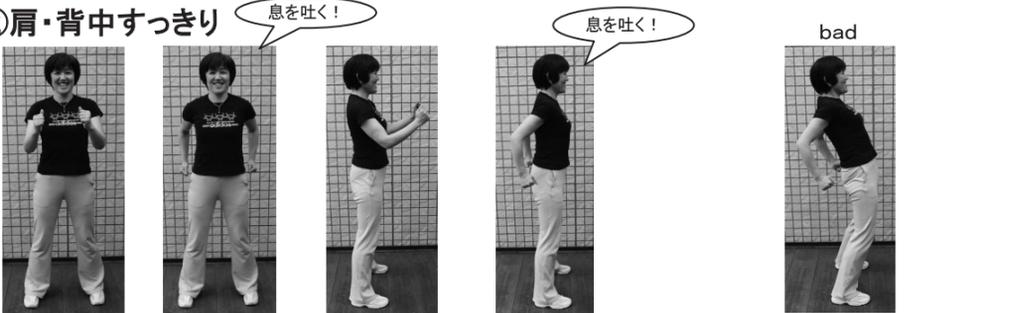
**①肩ブラブラ運動**



肩・ひじの力を抜いて前後に腕をふります。

振り子がブラブラ動いているイメージで動かすと無理なくできます。

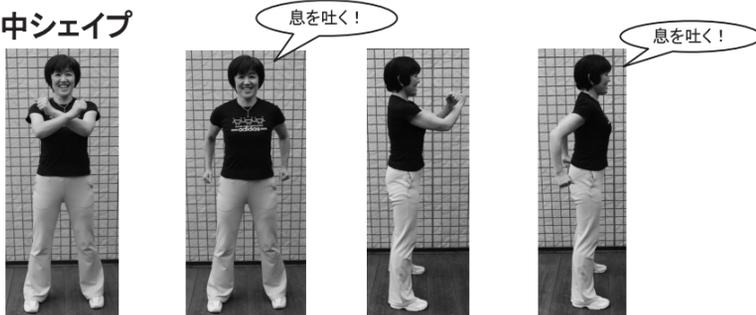
**②肩・背中すっきり**



ひじを曲げ、ひじを後ろに引きましょう。(引いた反動で自然に前にひじが移動します。)

ひじを無理に引いて腰をそらさないようにしましょう。

**③肩・背中シェイプ**



ひじを曲げてクロスし、ひじを後ろに引きましょう。(②と同様、引いた反動で自然に前にひじが移動します。)  
②の運動より、さらに肩・背中がよく動き、シェイプアップ効果があります。

問合せ先 智頭病院 健診センター ☎ 75 - 3218

**一般会計のほかにも私たちの生活に身近な  
10の特別会計と2つの企業会計があります。**

**特別会計**

28億9,912万円

会計名	予算額
国民健康保険事業特別会計	9億8,377万円
簡易水道事業特別会計	945万円
住宅新築資金等貸付事業特別会計	783万円
公共用地先行取得事業特別会計	5万円
老人保健特別会計	266万円
公共下水道事業特別会計	3億977万円
農業集落排水事業特別会計	4億3,075万円
介護保険事業特別会計	9億4,717万円
介護保険サービス事業特別会計	1億2,123万円
後期高齢者医療特別会計	8,644万円
計	28億9,912万円

**企業会計**

21億6,842万円

■水道事業会計

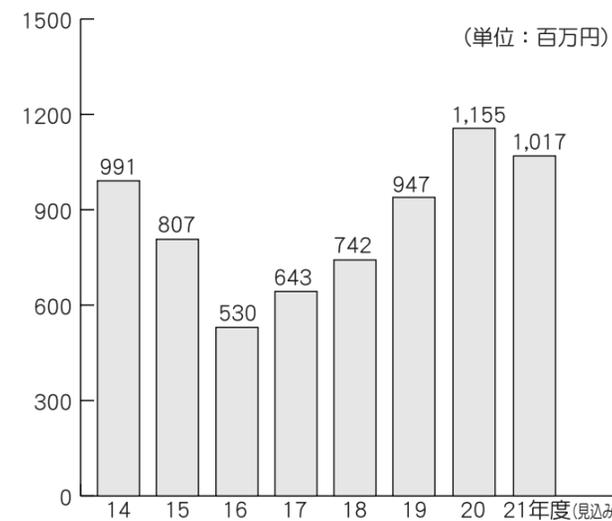
収益的収入	6,690万円
収益的支出	6,690万円
資本的収入	0円
資本的支出	4,852万円
支出計	1億1,542万円

■病院事業会計

収益的収入	17億9,325万円
収益的支出	18億947万円
資本的収入	1億1,156万円
資本的支出	2億4,353万円
支出計	20億5,300万円

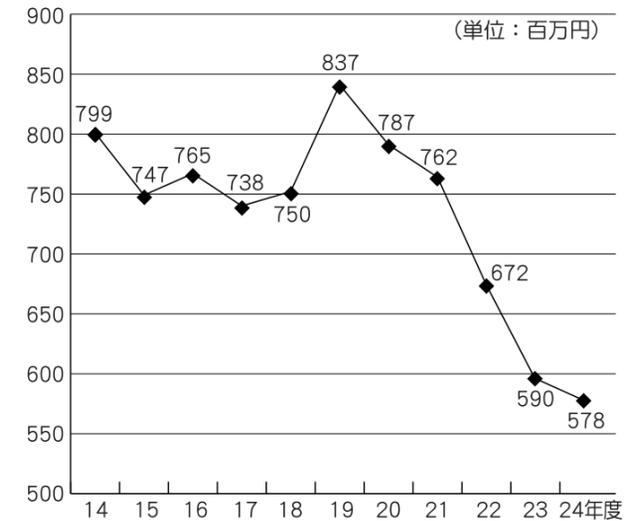
■基金(町の貯金)

残高の推移(普通会計)



平成16年度以降、回復の傾向にあり、ほぼ平成14年度の水準まで回復してきました。

■公債費の見通し(普通会計)



平成19年度をピークに減少の傾向ですが、まだ高い水準が続いています。