

# かんたん体操の毎日運動PART 7

運動は、生活習慣病などの予防や高齢期の介護予防など健康づくりに大変よい効果をもたらします。今より10分多く身体を動かしましょう。

## I ストレッチ

- ①夜寝る前にお布団の横で…両手、両ひざを床につける。
- ②頭を下げ、へそをのぞき込むように背中を丸め、静止し、30秒程度維持する。
- ③今度は天井を見るように背中をそらす。

腰や背骨の柔軟性を高めます。



猫が伸びをするイメージです。しなやかに!

## II 骨力向上 かかと落とし

骨に刺激を与えることで骨の力を強めます。30回程度を1日おきに行いましょう。



かかとをゆっくり上げて



下ろすときはストン!



■お問合せ 保健福祉課 地域包括支援センター ☎22-9633

# ふるさと納税返礼品等の出品事業者を募集しています!

町では、「ふるさと納税サイト」返礼品等を出品していただける事業者(法人、団体および個人)を募集しています。応募要件がございますので、詳しくは、町ホームページをご覧ください。企画政策課までお問合せください。  
※寄付者からのふるさと納税の機会拡大を図るために、今年10月1日からポータルサイト数を2サイトから6サイトに増やしました。

### 地場産品サイト

さとふる

Rakuten 楽天ふるさと納税

ふるさと納税ならふるなび

### 県内共通品サイト

ふるぽ

ふるさと納税で手に入れるふるさとチョイス

ふるさと納税寄付受付サイト ふるさとぶらす

▼▼▼詳しくは、下記URLまたはQRコードから町HPをご覧ください。▼▼▼

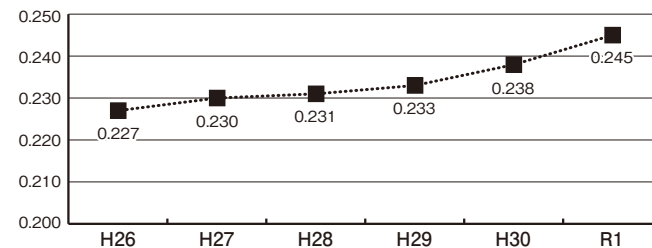
[http://www.town.hidakagawa.lg.jp/town/sec\\_soumu/soumu/hurusatonouzei.html](http://www.town.hidakagawa.lg.jp/town/sec_soumu/soumu/hurusatonouzei.html)



■お問合せ 企画政策課 ☎22-2041

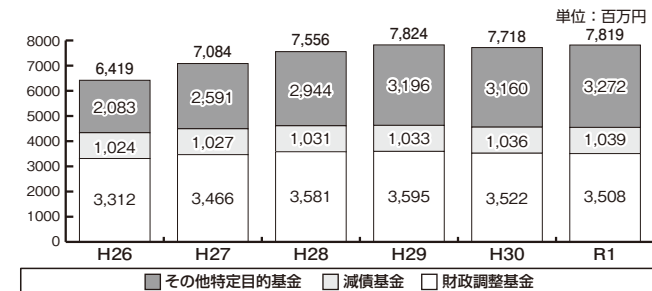
## ■財政力指数の状況

財政力指数とは、そのまちの財政力、町の体力を示す指標で、標準的な行政運営に必要な経費を、どれだけ自前(町民税など)で調達できているかを示すものです。数値が「1.00」以上であれば、100%自分たちのお金で町の運営ができることを示します。日高川町の場合、4分の1程度の経費を自前で賄い、その他は国、県などに依存しているということになります。



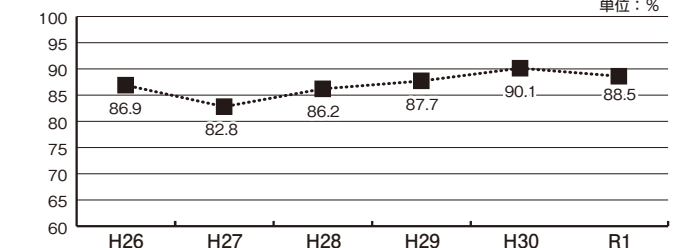
## ■基金の状況

基金は、まちづくりのために貯めたお金のことで、代表的なものに財政調整基金、減債基金があります。財政調整基金とは、経済不況などによる大幅な税収減や災害の発生などによる思わぬ支出の増加に備えて、剰余金などを積立てておく基金で、減債基金とは借入金返済のための基金です。



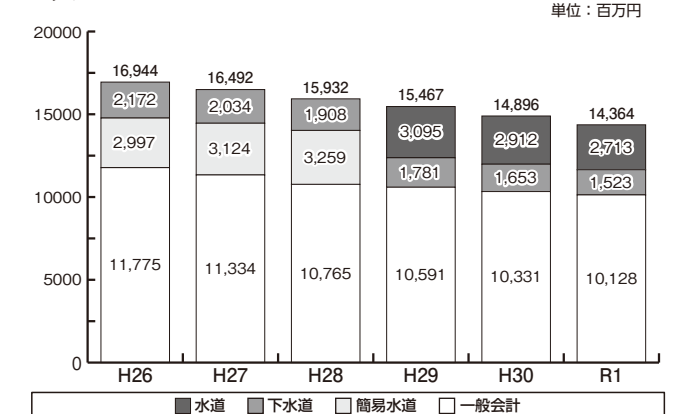
## ■経常収支比率の状況

経常収支比率とは、そのまちの財政の弾力性、お金の使いみちの自由度を表す指標で、毎年常に必要な費用(人件費、扶助費、公債費など)に対して、毎年常に入ってくるお金(町税、普通交付税など)でどれだけ賄えているかを見る比率です。比率が低いほど、自由に使えるお金も多いため、柔軟で弾力的な財政運営ができます。一般的に75%程度が望ましいとされています。



## ■地方債残高の状況

地方債は、いろいろな施設整備のために借りたお金のことで、



## ■健全化判断比率および資金不足比率について

平成19年6月に成立した「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、地方公共団体は毎年、4つの指標である「健全化判断比率」と「資金不足比率」を公表することになりました。比率が1つでも基準値以上となった場合は、健全化に向けた様々な取組み(健全化計画の策定、外部監査等)が、法律で義務付けられています。

令和元年度決算に基づき算定された日高川町の健全化判断比率及び資金不足比率は、次のとおりで、すべて基準値を下回っています。実質公債費比率が比較的高い数値を示していますが、建設事業に係る地方債の発行額を抑制するなど、公債費負担の適正化に取り組んだ結果、平成19年度の23.9%をピークとして減少し23年度以降は起債が制限される18%を下回っています。

### ■健全化判断比率 (%)

	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率(3カ年平均)	将来負担比率
日高川町	-	-	11.3	-
早期健全化基準	(14.84)	(19.84)	(25.00)	(350.00)
財政再生基準	(20.00)	(30.00)	(35.00)	-

※( )内は、早期健全化基準及び財政再生基準 ※実質赤字額又は連結実質赤字額がない場合は「-」表示

### ■資金不足比率 (%)

特別会計の名称	資金不足比率	備考
下水道事業特別会計	-	経営健全化基準 20%
水道事業会計	-	経営健全化基準 20%

※資金不足額がない場合は「-」表示

## 用語解説▶▶▶

- 実質赤字比率**…そのまちの中心となる会計である一般会計等の実質的な赤字の割合を指標化したもの
- 実質公債費比率**…毎年安定して入ってくる収入が、借入金の返済にどれだけ使われているかを示す指標で、高いほど返済にまわすお金が多いということになります。
- 資金不足比率**…下水道、下水道事業など公営企業の資金不足を、料金収入の規模と比較して指標化したもの
- 連結実質赤字比率**…そのまちの全ての会計の実質的な赤字の割合を示したものの
- 将来負担比率**…一般会計の借入金や将来支払っていく可能性のある負担等の、現時点での残高の程度を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示すもの

■お問合せ 総務課 ☎22-1700