保健だより

お問い合わせ　保健センターげんき荘　☎0982(73)1717

9月は「健康増進普及月間」です

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を推進するため、本年も９月１日から30日までの１ヶ月間を『健康増進普及月間』と定め、普及啓発活動を全国的に行います。

１に運動　２に食事　しっかり禁煙　最後にクスリ　～健康寿命の延伸～

私たちの寿命はのび続け、今では“人生100年時代”とも言われています。その一方で、自立した生活を送れる期間「健康寿命」は平均寿命より男性が約9年、女性は約12年も短くなっています。長い人生、いつまでも自分らしく元気に過ごすためには「健康寿命」をのばすことが重要です。

健康寿命には生活習慣病が大きく関係しています。疾病の早期発見や早期治療にとどまることなく、生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病の発症を予防することが大切です。

運動習慣・活動量を増やそう

身体活動量を増やすことで、肥満や生活習慣病の悪化や予防及び、加齢に伴う筋肉量の低下や認知機能の低下のリスクを下げることができます。運動する時間が作れないという人は、今より10分長く歩くなど、少しでも活動量を増やすように心がけましょう。

食事をおいしく、バランスよく

食事は３食バランスよく食べることが大事です。主食・主菜・副菜を揃えるとバランスのよい食事になります。日本人は野菜の摂取量が少ないため、今の食事にもう１皿野菜をプラスすることを心がけましょう。野菜を食べることで生活習慣病の予防につながったり、腸内環境が整ったりと体に良い影響がたくさんあります。また、高齢者はたんぱく質(肉・魚など)もしっかり食べるようにしましょう。

毎日の食事に牛乳やヨーグルトなどの乳製品を取り入れることもおすすめです。

しっかり禁煙

喫煙は、がん・循環器疾患・糖尿病・COPD(慢性閉塞性肺疾患)など様々な疾患の危険因子といわれています。なかでもCOPDの最大の発症要因です。

COPDは、今後死亡原因として急速に増加すると予測されています。喫煙は喫煙者だけではなく、周囲の人にも影響が及ぶので、禁煙をすることが望ましいです。病院での禁煙治療もありますので、病院を活用するのもおすすめです。

内服はしっかりと

生活習慣の改善をしても検査の数値が改善しない場合は、お薬を飲むことも大切です。内服をする際は、主治医の指示に従ってしっかり内服してください。

何かしらの理由がある場合も勝手に中断せず、主治医に相談しましょう。

いつまでも自分らしく元気に過ごすために、できることから１つずつ取り組んでみてはいかがでしょうか。

健康のことで何か気になることがありましたら、お気軽にげんき荘をご利用ください。

ねんきん便り

お問い合わせ　町民生活課 国民年金係　☎0982(73)1203

年金生活者支援給付金をご存じですか？

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準以下の、年金受給者を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。この制度は令和元年10月1日より開始されています。

対象となる方

■老齢基礎年金を受給している方

以下の要件を、すべて満たしている必要があります。

- 65歳以上である
- 世帯員全員が住民税非課税
- 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

■障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

- 前年の所得額が、472万円以下

⚠ 不審な電話や案内にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省から、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

これから新規に請求される方

❶対象者には、9月中旬ごろ日本年金機構から請求手続きの案内が届きます。同封のハガキ「年金生活者支援給付金請求書」を記入し提出してください。

❷なるべく令和5年12月末日までに届くように提出してください。

❸令和5年12月末日までに提出しなかった場合、令和6年2月分以降からの支払いとなり、令和5年10月分から令和6年1月分までの給付金が受け取れなくなりますので注意してください。

年金生活者支援給付金の請求でお困りの時はお電話ください。

ねんきんダイヤル　☎０５７０－０５－１１６５

お便りありがとうございます

お寄せいただいたお問い合わせの一部をご紹介します。紙面の都合上、要約させていただく場合がありますのでご了承ください。

避難所へ避難する際、水や食料を３日分と寝具を持参するようにとのことですが、役場で最低限の非常食や寝具の用意をしていないのですか。

(ペンネーム：エースさん・40代・男性)

総務課より

貴重なご意見ありがとうございます。

今回の台風6号接近による避難では、勢力が強い上に進路が定まらないことから、接近してからの避難準備が難しいと判断し、早めに避難の周知をいたしました。

本町では、最低限の非常食や毛布の準備をしていますが、あくまでも緊急を要する避難や長期的な避難となった場合のために使用することとして考えております。

今回の台風のように、事前に予測ができる場合においては、避難される方にご準備していただくことにより、日頃から食べ慣れているものや寝具を使っていただくことで、ストレス軽減も考えておりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

▶点線に沿ってお切りください(郵便はがきも可)

郵便はがき

料金受取人払郵便

延岡局承認

７６６

差出有効期限
令和6年12月
31日まで

８８２－１１９０

高千穂町役場
企画観光課　行

ご住所

電話番号　(　　)　　-

おなまえ

ペンネーム

※記入がない場合はイニシャルで表記させていただきます