

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 最後によい睡眠 ～健康寿命の延伸～ ◆◆

私たちの寿命は伸び続け、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」を伸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、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。

◎よい睡眠

よい睡眠には、光・温度・音等の環境因子、食生活・運動等の生活習慣、睡眠に影響を与える嗜好品(カフェイン、タバコ、飲酒など)との付き合い方も重要です。

しっかりと眠ることも大切ですが、質のよい睡眠も心がけましょう。

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、気軽にげんき荘をご利用ください。

食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方です。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

●主食・主菜・副菜とは

ごはん、パン、めん類などで、野菜や肉、魚、大豆製品などを組み合わせる食べ方です。たんぱく質の不足に気をつけましょう。

食や肉、魚、大豆製品などを、たんぱく質が不足しがちな食生活で、たんぱく質の不足に気をつけましょう。

野菜などを上手に調理で、たんぱく質が不足しがちな食生活で、たんぱく質の不足に気をつけましょう。

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、年金に上乗せして給付金を支給される制度です。給付を受け取る場合には、請求手続きが必要となります。

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歳以上で老齢基礎年金を受けている。
 - 請求者の世帯全員の住民税が非課税である。
 - 前年の公的年金等の収入金額とその他の所得（給与所得や利子所得）との合計額が889,300円以下である。
- 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方
- 障害基礎年金または遺族基礎年金を受けている。
- 前年の所得が、【4,721,000円+扶養親族の数×38万円以下】である。

これから新規に請求される方

- ①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。
- ②なるべく令和6年12月末日までに届くように提出してください。
- ③令和6年12月末日までに提出しなかった場合、令和7年2月分以降からの支払いとなり、令和6年10月分から令和7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。

給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092

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。

町職員のハラスメントの話を聞きましたが、ハラスメントの内容や職員の処分について公表されないのはどうしてですか。

(ペンネーム：然るべき処分を・50代・女性)

総務課より

お問い合わせにつきましては、職員によるハラスメント行為(人を困らせたり嫌がられる行為を指し、パワーハラスメント、セクシャルハラスメント、カスタマーハラスメント等)につきましては、懲戒処分指針により処分を行っております。

起訴された場合は、原則として公表いたしますが、被害者が公表を求めない場合や公表により被害者個人が特定され、被害者の心情や平穏な社会生活を害する可能性がある場合には、公表を控えることがあります。

今後とも公務員としての行動規範を徹底し職員全体でのハラスメントのない風通しの良い働きやすい職場環境づくりに努めて参ります。

点線に沿ってお切りください(郵便はがき可)

郵便はがき

8821190

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

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

13 takachiho 2024.9