



お問い合わせ 保健福祉総合センターげんき荘 ☎0982(73)1717

9月は「健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間」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『健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間』とし、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 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

“人生100年時代”と言われている現代。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。「疾病の早期発見・早期治療」「良い生活習慣で健康増進」この2本柱で、生活習慣病の発症と重症化を予防しましょう。

適度な運動



身体活動量を増やすと、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低下のリスクを下げることができます。
少し早歩きをしてみる、庭での作業や掃除など、日常での体の動きを今より10分増やすだけでも健康生活に変わります。

主食・主菜・副菜をそろえるとバランスよく栄養素を摂ることができます。特に野菜は生活習慣病の予防や腸内環境を整える働きをしてくれます。目標は1日350g（生野菜で両手に3杯分）、今の食事にもう1皿野菜をプラスできるといいです。
また、高齢者は筋力・体力維持・低栄養予防のためたんぱく質（肉・魚など）も意識して食べましょう。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。

適切な食生活



禁煙



喫煙は、がん・脳血管疾患・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です。中でもCOPDの最大の発症要因で、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。
喫煙者だけでなく、その周囲の人の影響を考えると「禁煙」が望ましいです。医療機関での禁煙外来を活用するのもおすすめです。

良い睡眠には、光・温度・音等の環境因子、生活習慣、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。心身の健康のために、個人差を踏まえて質・量ともに十分な睡眠を心がけましょう。
睡眠の不調や睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要です。

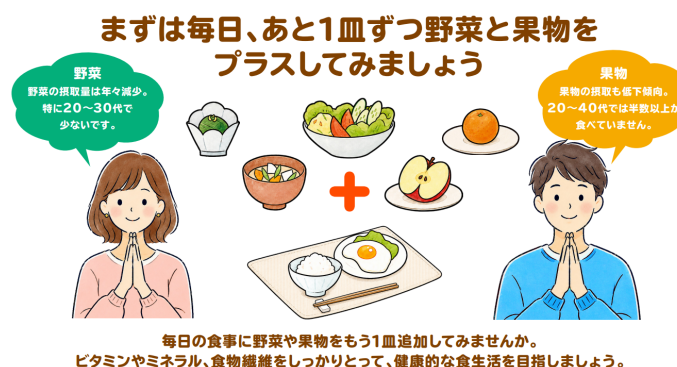
良質な睡眠



健康づくりの取り組みを少しずつ積み重ねることが、あなたの未来を作る第一歩です。

保健センターげんき荘では、皆さまの健康づくりのサポートをしています。気になることがありましたらお気軽にご相談ください。

保健センターげんき荘 ☎73-1717



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909,000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

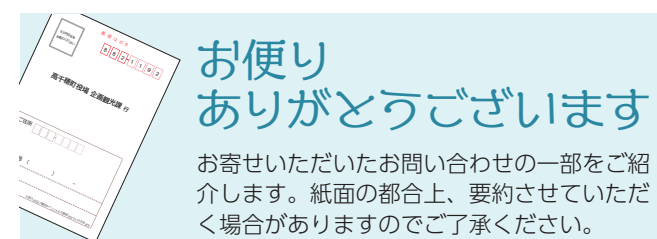
- 障害基礎年金または遺族基礎年金を受けている。
- 前年の所得が、[4,794,000円+扶養親族の数×38万円] 以下である。

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8年12月末日までに届くように提出してください。
- ③令和8年12月末日までに提出しなかった場合、令和9年2月分以降からの支払いとなり、令和8年10月分から令和9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ご不明な点等ありましたらお電話ください。

給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092



小売店でパートをしています。テイクアウトのジュースのカップやソフトクリーム等を持ち歩きながら観光される方が増えてきましたが、ゴミを捨てるところがないため関係ない他店に大量に捨てて行ったり、車内のゴミを捨てたり、トイレに弁当等のゴミを置いて行ったりする方が多くて困っています。神殿や岩戸、高千穂峡周辺等、観光客が多く歩くところにゴミ箱を設置できないでしょうか？テイクアウト商品を提供した店が回収してくれれば一番いいのでしょうか…
(ペンネーム:2児の母・40代・女性)

町民生活課より

ご意見をお寄せいただきありがとうございます。現在、高千穂峡周辺及び高千穂バスセンターには観光客の皆様にご利用いただけるごみ箱を設置しておりますが、観光客が訪れる町内全ての地域への設置には至っておりません。今後も、観光業や飲食業を営む関係団体との連携を図りながら、町内にごみが放置されることのないよう、効果的な取り組みについて検討して参ります。

点線に沿ってお切りください(郵便はがき可)

郵便はがき



差出有効期限
令和8年12月
19日まで

8 8 2 1 1 9 0

宮崎県西臼杵郡
高千穂町大字三田井 13 番地

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