

お問い合わせ
ご相談は
福祉保健課 保健係
☎73-5500

健康づくり

いきいき

健康的な体を作るための第一歩として、ウォーキングを始めませんか？ウォーキングは体に無理な負担をかけることなく、体の中に十分酸素を送ることができます。運動不足気味の方や肥満の方、ひざや腰に障害のある方（歩く前にお医者さんに相談して下さい）にも、年齢や体力に合わせて、適切な運動量をとることができます。

ウォーキングを続けていると老化防止、高血圧を防ぐ、動脈硬化を防ぐ、やせる、骨粗しょう症予防、ストレス解消など様々な効果が現れてきます。しかし、ウォーキングといっても、ただ歩くだけではいけません。姿勢が悪かったり、くせのある歩き方をしていると、からだに余計な負担を与えてしまい、せっかくのウォーキング効果も半減してしまいます。次のことに注意して歩いてみましょう。

良い姿勢で歩く（頭のてっぺんが糸で結ばれ、それに引つ張られるようなつもりで）
歩幅は大きく、かかとからしっかりと着地する
ひじは九〇度にし、進行方向と平行にふる
体重がかかっている時のひざはちゃんとのばす
ウォーキングを始める前、そして翌日に疲れを残さないために、ストレッチ体操は欠かせません。ポイントは、息



歩くことは健康な体づくりの第一歩

を吐きながらおこなう。十秒から二十秒静止する。反動をつけない、気持ちの良い程度でおこなう、などです。

ウォーキングをしていて、胸の痛み・頭痛・めまい・吐き気がしたら決して無理をせず、すぐに中止しましょう。なんとなくウォーキングを始めたけれど、やめてしまった。では効果はありません。同じ運動の繰り返しは、だれでも慣れると飽きてしまうものです。目標をたてて歩く
コースに変化をつけて歩く
記録簿をつけてみる
ウォーキングのイベントなどに参加してみる
など様々な工夫をして、自分なりのウォーキングの楽しみ方を見つけてみましょう。

年金だより

問い合わせ先
町民課 年金係
☎73-2114

あなたの保険料

きちんと納めてたのしい明日

保険料の前納制度

国民年金保険料は、一定期間前もつて納付することができます。これを「前納制度」といいます。
前納制度には
・四月中に一年分を納める
・四月と十月にそれぞれ六ヶ月分を納める
の2種類があります。

前納しますと複利減価方式で割引がされますので、一ヵ月分ずつ納付した場合よりも大変お得です。
納め忘れもなくなりますし、なおかつ割引されるわけですので、ぜひお勧めします。
手続きは、町民課年金係で行います。



年金を確実に受け取るためには

老齢基礎年金の受給には、保険料を納めた期間（免除承認された期間を含む）が二十五年以上必要です。不足であれば高齢任意加入制度を利用できますが六十歳以降も保険料を納めることとなります。無年金にならないためにも、日頃から年金に関心をもちましょう。自分の年金は自分で管理します。保険料は納めましたか？納め忘れ防止には口座振替・割引前納があります。また、納付できない場合には免除制度があります。そしてなにより先に、加入手続きを忘れていませんか？年金はまず届出が大切です。

はつらつ！高齢者 ワンポイントコーナー

このコーナーへのお問い合わせは、福祉保健課いきがい係（73-5500）へお気軽にどうぞ！

ふっちゃん高齢者生活福祉センター(居住)利用者を募集します

冬場にむけ、在宅で一人で暮らすのに不安のある方。町では原則的に6ヵ月間を上限に住まいを提供する高齢者生活福祉センターを運営しています。

- こんなときにご利用ください
- ・高齢者夫婦など世帯で、どちらかが入院するなど一人でいるのが不安な場合
 - ・出稼ぎや旅行などにより、家に残されたお年寄りが心配な場合
 - ・虚弱な一人暮らしのお年寄り、自宅での生活が不安な場合
 - ・冬期間など、除雪や買物を含めた在宅生活が大変な場合

など、その他の場合も相談してください
利用料について

利用料については居住する本人の所得で判断します。

- ・利用者負担額 無料～30,000円
- その他に、部屋でかかった光熱水費なども実費負担です
- その他
生活援助員を配置し、利用者の生活を見守っています。
その他各種相談にも応じます

福祉保健課 指し板

○わたしの骨は大丈夫かな？
骨粗鬆症検診(骨密度の測定)を行います

期 日 十月二十七日
時 間 九時～十時 十時～十一時 十一時～十二時
十三時～十四時 十四時～十五時
対象者 おおむね二十歳～七十歳の方
妊婦や妊娠の可能性のある方は除きます
料 金 一千五百円
定 員 各時間とも二十名
受 付 伝承ホール
会 場 測定は検診車の中で行います
測定部位 利き腕と反対の左手首
申 込 十月十日までに電話などで申し込んでください
予約制ですので申込時に、希望する時間をお知らせください
その他
・申し込まれた方には、問診票をお送りしますので記入し当日ご持参ください
・十一月二十九日 十三時三十分から「骨粗鬆症検診結果説明会」を行います
検診機関 秋田県総合保健事業団
申込・問い合わせ先
福祉保健課保健係(庁舎一階 番窓口)
73 5500

献血 ありがとうございます

8月24日(木) 敬称略

- 協力団体
/特別養護老人ホーム「よねしろ」/秋田オイル
シール/ベルディスカウントニツ井店/秋田銀行二
ツ井支店
二百 献血
/佐藤真美/野呂幸広/七尾美香/桐越久美/米川
千晶/小笠原恵/斉藤未央/斉藤正子/大門裕子/
石川真由美/佐藤真由美/石山順子/工藤真恵子/
水野聖和/藤田弘子/菊地聖子/安保茂/越前谷恵
子
四百 献血
/畠山勝美/米川譲/照井勉/岩瀬寿/穴山卓也/
石岡良子/藤田千秋/成田真由子/川村真澄/小山
町子/菊池美枝/安部譲/斉藤正之/淡路卓哉/名
越純子/佐々木德行/成田麻美/桂田安洋/成田百
子/田中稔浩/平内伊佐子/石山春樹/肥田野勝之
/鷲谷大介/東海林隆/登藤優毅/宮城清光/斉藤
進/久保市正巳
次回献血実施予定(全血)
四百 献血にご協力を！
病気の治療に百二十の輸血を必要とする場合、
二百では六人分の血液が必要です。四百 献血で
は、三人分の血液で間に合います。この結果、肝炎
などの輸血による病気の感染やその副作用を大幅に
減少させることができます。
- ・日 時 十月十六日
・場 所
アキタ・エース 十時二十分～十一時二十分
秋田部品 十二時十分～十三時四十分
いとくニツ井ショッピングセンター 十四時～十五時十分
ニツ井町役場 十五時二十分～十六時三十分