

# 広 が れ 健康家族

(51)

保健センター  
☎ 373・4300

## 若いときからの 骨の健康づくり ―骨粗しょう症予防―

骨は皮膚や爪と同じように絶えず、新陳代謝を繰り返していますが、古い骨が壊されるスピードに新しい骨が作られるスピードがついていかなくなると、骨の量はどんどん減ってしまいます。骨の太さは変わらなくても、中がスカスカになってやせていくのです。この状態が骨粗しょう症です。

骨粗しょう症の骨をレントゲン写真で見ると、軽石のようにスカスカでもろくなっています。こうなると脊柱が体重を支えきれなくなると腰痛を起したり、つまづいて手や尻もちをついただけでその部分の骨が折れるなど骨折しやすくなります。骨粗しょう症は、女性に多いのが特徴ですが、これは、閉経期を境に、骨を作る上で大切な役割をしている女性ホルモンが失われ、骨の量が急に少なくなると起こるためです。特に、若いときからのカルシウム不足や運動不足の生活をしている人は、閉経期を境に骨粗しょう症になりやすくなります。

高齢者が寝たきりになるきっかけ

の半分は脳卒中、残り半分は骨折だと言われています。寝たきりにならないためにも、若いうちから骨の強化を心掛けてください。特に二十代は、骨量が最大になる時期。このときに、できるだけカルシウムを蓄えておくことが大切です。

### 骨を丈夫にするには

●バランスの良い食事をしましょう  
カルシウムの多い食事を取り入れ、バランスの良い食事をしましょう。

### カルシウムの多いたべもの



●適度な運動をしましょう  
カルシウムをいくら取ってもそれが十分に利用され、骨の新陳代謝が活発にならないければ、骨は丈夫になりません。そのためには運動が必要で、運動をすると、その刺激が骨に伝わり、骨を作る細胞を活発にさせます。日ごろから体を動かすくせをつけてください。ウォーキングなどを一日三十分から一時間。それが無理なら、せめて立っている時間と歩いている時間を増やしてください。体重を支えて立つという事は、それだけで骨に刺激を与えていることになりません。

### ●日光浴をしましょう

太陽の紫外線には、皮膚の下などにあるプロビタミンをビタミンDに代える働きがあります。そのビタミンDが、カルシウムの吸収を促進します。一日三十分くらいは散歩をするなど、戸外へ出て過ごしましょう。ただし、強すぎる紫外線は、体に有害になることもあるので、夏場は特に、涼しい時間に外に出ることを心掛けてください。

そのほか、タバコはやめるか、量を減らし、酒はほどほどにするのも骨粗しょう症を予防するのに大切なことです。

# 政 豆 知 識

⑦

## 固定資産税の評価額

家屋の評価額について「建築されてから何年も経つのに、なぜ評価額が下がらないのか。年々古くなっていくのだから、毎年下がるはずではないか」と疑問に思ったことはありませんか。今回の豆知識は、そんな疑問にお答えします。

固定資産税は、土地や家屋、工場などで事業に使っている機械設備などの償却資産に課される税で、住民税と共に市の財政を支える二本柱になっています。

税金をかける基準は、固定資産の適正な価格です。この価格は、自治大臣が定めた固定資産評価基準に基づいて市が決定します。こうして評価された固定資産の価格をもとに、課税標準を算定します。それぞれの評価が決まると、固定資産課税台帳に載せ、三月一日から二十日間、台帳に登録されている人に見せて、最終的にその固定資産の評価額を確定します。

土地や家屋に税金を掛ける基準となる評価額は、三年に一度見直しされる評価替えまでの三年間は課税の標準価格は据え置かれます。平成六年度には、昭和四十八年度以来、二十年ぶりに評価替えに大きな改正がありました。基本的な考え方は、次のとおりです。まず土地については、

「公的土地区画について相互の均衡と適正化を図られるよう努める」という土地基本法第十六条の趣旨などを踏まえ、宅地について地価公示価格の七割程度を目標に評価の均衡化・適正化を図ることとしました。次に家屋については、前回の評価替え以降、三年間の建築物価の変動と建築構造の変化などを評価に反映させると共に、耐用年数を現状に合わせて見直すことを基本に、改正を行いました。

このような六年度の評価替えの改正により、家屋についても見直しが行われましたが、一体なぜ評価額は下がらないのかをご説明します。

家屋の固定資産税が下がらないのは、税額のもとになる評価額が下がらないからです。家屋の評価は、三年に一度見直しされる評価替えの時点で、対象になっている家屋とまったく同じものを新築した場合に必要な建築費（再建築価格）を基準として評価する方法が取られています。評

価替え時の再建築価格は、家屋の基本的な構成要素となる屋根や柱などの資材費や労務費などの三年前からの変動分を反映したものです。新しい評価額は、再建築価格に時間の経過による傷みの程度（経年減点補正率）を掛けて決められます。評価額が上がるか下がるかは、評価額を上げる要素である再建築価格の上昇率と、下げる要素である経年減点補正率のどちらが大きいかで決まります。最近のように、資材費や労務費が上昇している場合には、再建築価格の上昇率が経年減点補正率を上回り、理論上では評価額が前基準年度の評価額を上回ることがあります。

しかし、実際には前年度の評価額を原則として上回らないよう措置が講じられています。家屋の固定資産税の評価額・税額がなかなか下がらないのは、以上のような理由によるものです。  
※詳しくは市役所税務課資産係係（☎373・2111⑤253）へ



### バラモン風

（長崎県福江市）

どうじん風については、七月に紹介しましたが、バラモンも同系の細工風です。どうじんもバラモンも同じ風だと、「豊前玩具詩」で述べています。特に、五島の風はバラモンと呼ばれます。

私は、この風と初めて出会ったとき、「これも日本の風？」と疑いました。特異な形、大胆な構図、強烈なコントラストの色彩に「異国」を感じたからです。鬼が兜にかじり付いている図柄です。武者は五島と縁の深い渡辺綱だと言われます。五島の各地では、風が作られています。五島が、それぞれに絵が少しづつ異なるようです。バラモンにはウナリと長いわら尾の尾が取り付けられて、強風を受けて揚がられます。福江市には、日の出と鶴をかたどった「日の出鶴」があり、おめでたい風として知られています。

### 風 博 士

文・田村和雄（しろね大風と歴史の館運営委員会委員長）

### オラシオン

（北海道函館市）

函館に住んでいる自称「北の風師」梅谷利治氏の風です。ファンタスティックな創作風を作っている日本の第一人者です。二十年近くにわたって、干支の風を製作して、白銀のグラウンドで揚げ、教えた子たちに愛を与え続けてきました。先年、教職をリタイアして風の工房を持ち、ロマンチックな作品を発表しています。

伝統にこだわる人が圧倒的に多い日本の風の中で、その基盤がまったくなかった北海道であったからこそ、束縛されることなく自由にオリジナリティに溢れた風を作ることができたのかもしれない。もちろん、優れた感性と、それを作り上げる才能に恵まれているからに相違ないのですが、入館者の多くから「これ、揚がるの？」という質問を受けますが、梅谷氏の風は飛揚力も優れています。オラシオンは宮本輝の小説に登場する名馬の名前とのことです。



### あ な た も