



# は幸せな暮らしの“後ろ盾”

## 〔遺留分〕が引き上げ

「遺留分」とは、相続人が取得することを認められる最低限度の財産のことです。

これまで、遺留分は、直系卑属（子や孫）のみが相続人の場合、及び直系卑属と配偶者が相続人の場合は相続財産の二分の一、その他の場合は相続財産の三分の一と定められていました。

今回の改正ではこのうち「相続財産の三分の一」とされている「その

他の場合」の中で、①配偶者のみが相続人のとき、②配偶者及び直系卑属が相続人のとき、または③配偶者及び兄弟姉妹が相続人のときの遺留分が、相続財産の二分の一に引き上げられました。

これは配偶者の相続分が引き上げられたことに伴い、遺留分についても、相続人中に配偶者が含まれる場合は、すべて二分の一に引き上げられたものです。（民法第一〇二八条）

なお、遺産相続のときの相続人同士のトラブルを防ぐために「遺言」を作っておくと便利です。自分で書くことが難しい場合は、もよりの公証人役場で公証人に自分で遺言を作ることでもできますのでご利用してみてもいいかでしょう。

# 健康

## ジョギング

これからランニングをする人は、ジョギングから始めたいものです。ジョギングにもいろいろありますが、いくつかに分けてみましょう。

トップジョギングはジョギングのなかでは一番速い走りかたをいい、苦しくなったらスピードをゆるめて、ゆつくり走ればいいのです。ジョギングは、速さ、距離をきめて走る必要はないのです。

ロングジョギングはゆつたり



したペースで、ある程度の距離を走る時に使われ、呼吸も鼻で楽にします。最初に張り切りすぎてスピードをあげて走ると体に無理を与えて事故の原因にもなり、走ることがいやになります。一カ月ぐらいいはあまり無理のない走りかたをしたいものです。

### 保健衛生だより

#### 1月の行事

##### ※乳児検診

1月13日 受付時間＝午後1時～1時20分  
対象＝55年3月生まれと4月生まれの人

##### ※1歳6か月児検診

1月21日 受付時間＝午後1時～1時20分  
対象＝54年6月生まれと7月生まれの人

##### ※百日咳破傷風予防接種

1月22日 時間＝午後1時～2時(時間厳守)  
対象＝生後24か月～48か月の1歳～2歳(時間厳守)の人で

◎第一期で2回目ある人は対象を12か  
(今回初めて受ける人は対象を12か

◎第二期(第一期から3か  
月～18か月)を受ける人

※第一期、第二期とも48か月までに受けて下

##### ※幼児相談

1月27日 受付時間＝午前9時40分～10時 12時終了  
対象＝1歳6か月児と3歳児

内容＝幼児のしつけ、歯、栄養指導及び

##### ※母親学級

1月30日 受付時間＝午前9時～9時15分  
携行品＝母子手帳 筆記用具 歯ぶらし

風呂敷 主食(パンかご飯) 副食は

用意します。

受講料＝250円

#### 2月の行事

##### 乳児検診

2月10日 受付時間＝午後1時～1時20分  
対象＝55年10月生まれと11月生まれの人

##### ※3歳児検診

2月17日 受付時間＝午後1時～1時20分  
対象＝53年1月生まれと2月生まれの人

##### ※母親学級

2月27日 受付時間＝午前9時～9時15分  
内容は1月と同じ

会場はいずれも黒埼町公民館です。

## 家庭の医療

## 脳卒中退治

脳卒中や高血圧で、命を縮めたくなければ、塩分を控えるに……これは、いまや常識となっています。だが、いざ実行となるとひどく難しいものです。どのくらいの塩加減の料理が健康によいのか、定かでないからです。この難問を解決する助っ人として、食塩濃度計による「みそ汁テスト」が効果を上げています。

厚生省は「一九八五年までに、一人当たりの食塩摂取量を健康人でも一日十グラム以下とする」と呼びかけています。ところが、各家庭では主婦など料理をする人の、舌の記憶以外に、減塩の目安がありません。本町では環境課に「食塩濃度計」を配備して、主婦たちの、舌の記憶と客観的な数値を結びつけることよって減塩食運動を進め、また、食生活推進員が塩加減を考えた調理カードを作成し、徐々に減塩運動の効果を上げています。塩分の濃さは「一・二」薄い方では「〇・八」濃い方では「三」とずいぶん幅があります。「これらを使用することによって指導もしやすくなりました。とにかく、

受診者の目の前で、メーターの針が振れるので説得力もあり、調理力ードも大きな反響を呼んでいます。といったっています。みそ汁やスープを測定の対象にするのは「毎日の食事に出されるから」という理由だけではなく、各家庭がどのくらいの塩分を取っているかを知り、町から脳卒中を一人でも減らしたいからなのです。

