暮らしの健康

脳卒中を防ぐために (3)

先日は塩減らしによる高血圧対策についてお話しました。長い長い食生活を変えようとすることは、なかなかたいへんなものです。

〈なぜ日本人に脳卒中が多いのか〉

二、たんぱく質のとり方で脳卒中を少くできる？

高血圧患者の率は、他の文明国とそれほど違わないのに、日本人だけが目立って脳卒中で倒れるのは、どういう訳でしょうか。

九州で漁村と農村を比較した十五年間の追跡調査が、その背景を示唆しているようです。

これは漁村地帯と山間農村地帯で、その土地に生まれ、十年以上住みついている、はたらきざかりの男性について、病気の発生や生活などについて調査されたものです。

その結果、農村・漁村を通じて、脳出血も脳梗塞も脳卒中の発症には、血圧が大きく関与していることが明らかになりました。

つぎに、漁村二十三%、農村七%と高血圧者が漁村に多かったのに、脳卒中の発症数は同程度で差がなかったのです。

（漁村では船上生活など塩分摂取量が多いため、高血圧者数も多いのではないかと判断されたが）どうしてなのでしょうか。研究グループでは、農村には脳卒中を促進する因子、漁村には、脳卒中にならないように働いている因子があるらしいと、さまざまな検査結果を比較してみました。

検診で調べた血液中の総たんぱくや量に大きな差があることがわかりました。漁村では農村地帯より十五%近くも血清たんぱく量が多いのです。

これは食事内容の違いからきているものでした。

漁村では魚による動物性たんぱく質が、農村の二倍以上も、とられていました。食事の全体量はそれほど差がみられなかったのに、この〝たんぱく質摂取量の差〟が、〝脳卒中に対する抵抗力の差〟となって、あらわれていたのです。

確かに、高血圧者にとっては、血清たんぱく量の高低が、脳卒中発症に大きく関与しています。

岩室村で毎年実施されている循環器検診の結果からも、今より五割程度の、たんぱく質をとる必要があることがわかっています。

年々、食事内容も改善されてきていますが、とくに働きざかりの年代には、より多くの栄養が必要です。

食生活の欧米化も一部の人々にみられ、それに伴う病気も出てきていますが、まだまだ日本の脳卒中は高血圧と低栄養を背景にもっていると考えていいようです。

（文責　保健婦）

年金ニュース

＝年金の通算制度＝

人の一生には、いろいろなことがあります。一つの職業をずっと続けるとは限りません。最近は、職場も増え、働く人も職場を変える機会が多くなりました。

また、自分にあった職業をみいだすために職場を変える人もいます。

会社に勤めていた人がやめて、お店を開いたとしますと、厚生年金から国民年金へ移ったことになります。

もし、かりに、厚生年金に十八年入っていて、国民年金に二十二年入ったとすると、「厚生年金は二十年」「国民年金は二十五年」の加入期間が必要ですので、この場合どちらからも年金をもらえないという不公平が生じます。

そこで「厚生年金と国民年金の期間が二十五年」あれば、それぞれ加入期間だけ、すなわち、厚生年金から十八年分、国民年金から二十二年分の年金がもらえます。これを「通算老令年金」といいます。

ですから、いくら職場を変えてもそれぞれ通算されますので、かけ損はありません。これら通算できる制度は、つぎの八つです。

- ○国民年金
- ○厚生年金保険
- ○船員保険
- ○国家公務員共済組合
- ○地方公務員等共済組合
- ○私立学校教職員共済組合
- ○公共企業体職員等共済組合
- ○農林漁業団体職員共済組合

社協だより

県社協会長会に参加して思うこと

村社協会長　本間八十太郎

◇時と生命の尊さ

――烏兎忽々（うとそうそう）、光陰は白駒の隙を過ぐるが如し――。

天与の生命の尊さを泌々（ひしひし）と感じられる昨今です。

◇社協の動向

社協の性格と使命が公共性を持った民間団体であることから、各種団体の連絡調整と指導助言など行政の補完的立場の踏しゅうから一歩前進して、地域全体に輪を広げて積極的に先駆的役割を果す必要があると考えます。

欧米の社協は物を対象として発足していますが、これを導入しながら、日本伝来の家が基調であることも考慮に入れての施策が必要でありましょう。

◇村への志向と念願

○社協組織強化という面から、評議員会の結成と法人化の実現。

○村社協大会の開催であります。

日のあたらない谷間へ陽光をさしのべ、連帯意識を昂揚し、共済共栄のゆたけき村にしたいものです。

あなたも検察審査員に選ばれます

成人になると選挙権を得、法律行為が可能になることはよく知られていますが、検察審査員に選ばれることはあまり知られていません。そこで検察審査会制度についてお知らせします。

この制度は、交通事故、詐欺、窃盗等の犯罪が起きて犯人がつかまっても、検察官が証拠不十分等の理由でその者を裁判にかけず、不起訴処分にした場合、この処分に不満な人の申立を聞いて、もう一度事件を調べ直し、検察官の処分が正しいかどうか審査する制度です。審査には、選挙人名簿の中からクジで選ばれた民間人十一人がなります。皆さんも審査員になったら、国民の代表として審査の仕事を果して下さい。

なお、不起訴処分に対する不服申立は、簡単で費用がかかりません。詳しい御相談は

新潟市学校町通一の一新潟地方裁判所内

新潟検察審査会　電話〇二五二―(22)―四一三一へおいで下さい。

春季農耕用軽油免税証が交付されます

一、日時

一月二十五日（木）

一月二十六日（金）

両日共午前十時から十二時までと午後一時から三時まで。

二、場所

岩室村役場第二会議室

三、巻財務事務所で交付を受ける場合は三月と四月の毎週土曜日午前九時から十一時三十分まで受付ております。

四、免税申請当日持参するもの

◎新規申請の人

○機械証明書

○耕作面積証明書

○印鑑

（共同使用の場合各人ごとの耕作面積証明書と印鑑が必要です。）

◎すでにトラクター（耕運機）の使用者証の交付を受けている人。

○免税軽油使用者証

○耕作面積証明書

○印鑑

（共同使用の場合各人ごとの耕作面積証明書と印鑑が必要です。）

◎すでにトラクター（耕運機）の使用者証の交付を受けており今回登録しているトラクター（耕運機）を変更した人及び秋のコンバインについての使用者証の交付を受けており今回トラクター（耕運機）についても免税証の申請をする人。

○免税軽油使用者証

○機械証明書

○耕作面積証明書

○印鑑

（共同使用の場合各人ごとの耕作面積証明書と印鑑が必要です。）

◎**耕作の委託を受ける人**

○委託者の耕作面積証明書

○農作業の委託承諾書

五、事前に準備しておきたいもの

機械証明書、耕作面積証明書は役場税務課で発行いたします。又委託承諾書の用紙は役場税務課に用意してあります。当日は会場が混雑しますので以上の書類を事前に準備して申請当日持参されるようお奨めいたします。

水道管を寒さから守りましょう

大切な水です、破れつ、きずかない漏水等で無駄にしないように、もう一度水道管をたしかめましょう。

◎気温の冷えこみにご注意

温度がマイナス四度以下になりますと、水道の水が凍ったり、水道管が、破れつしたります。

とくに多いのは次のような箇所です。

○水道管がむき出しになっている。

○水道管が北向にある。

○水道管が風あたりの強いところにある。

◎水道の凍結を防ぐには

○むき出しの水道管や外にある蛇口には、凍結防止の保温材を巻付けましょう。

保温材は水道工事店にありますが、手近かなものとして、毛布、フェルト、コモ等を巻きつけ、その上にビニール等で保温材がぬれないように注意して巻きましょう。

○風当りの強い所には、木箱や、ダンボールケース等で直接風雪を防ぐよう工夫しましょう。

◎水道が凍って水が出ないときは

蛇口を開きタオル等をかぶせ、その上からぬるま湯等でゆっくりと。急に熱湯をかけると、水道管や蛇口が破れつすることがあります充分注意しましょう。

◎水道管が破れつしたときは

あわてず、止水栓（メーターボックスの中にあって手で止められる）を、しめ岩室村指定の水道工事店、又は企業観光課に修理を申込んで下さい。

所得税の還付

申告はお早目に！

昭和五十三年分の所得税の確定申告と納税は二月十六日から三月十五日までとなっていますが、税金の還付を受けるための申告は二月十五日以前でも受付ております。早く申告すれば、税金の還付も早く受けられます。

税金が還付される人

①住宅を新築したり、新築住宅を買った人。

②病気などのため、多額の医療費を支払った人。

③災害や盗難にあって損害を受けた人。

④五十三年の中途で退職し、年末調整を受けなかった人。

⑤源泉徴収された原稿料や、配当などの収入が少額で、その他の所得も少ない人。

⑥予定納税のある人で、確定申告の必要がなくなった人。

などですが、それぞれについて、必要な条件がありますから御注意ください。

なお、還付金は最寄りの郵便局で受取ることになっていますが、全額が三万円以上のときは、銀行などの預金口座に振込んでもらうこともできます。申告書に受取る銀行の預金口座を記入してください。

昨年の出動状況

火災

・件数　7件

・損害額　46,076千円

救急

・件数　171件

・搬送人員　184人

（S52.12.16～53.12.15）

区分	合計	救急事故種別 火災	自然災害	水難	交通	労働災害	運動競技	一般負傷	加害	自損行為	急病	その他 転院搬送	医師搬送	資器材等輸送	その他
出場件数	171	1		2	54	7	3	36	4	3	56	5			
出場件数のうち不搬送件数	9	0		0	4	0	0	2	0	0	3	0			
搬送人員	184	1		3	67	8	4	34	5	3	53	6			

岩室分署からの出動状況

〈消防車出動　二十三件〉

▽村内　十一件

建物火災　五件

村野火災　二件

車輌火災　二件

風呂ガマ火災二件

▽管内（吉田、弥彦）七件

建物火災　五件

村野火災　一件

車輌火災　一件

▽管外（他町村応援）五件

建物火災　五件