

足の裏から季節を感じよう

この冬、コロコロした生活を
送ってしまい、飛躍的に体重が
増えた人もいるのではないでしょ
うか。

今は暖かくなり、活動するに
は絶好の季節となりました。
そこで今回は健康と運動につ
いて考えてみましょう。

「酸素を体に取り込む」とい
うことで、体に悪影響が起き
ないようにするためには、どん
な運動を行ったら良いのでしょ
うか。

「いつでもできる運動」
歩くだけで健康になれるすば
らしい運動法、それが「ウォー
キング」です。普段あまり運動
していない人でも負担が少なく、
安全にできます。

運動を大きく分けると有酸素
運動（ウォーキング・水泳など）
と無酸素運動（短距離走・筋力
トレーニングなど）に分けられ
ます。健康のために適している
のは、酸素を取り込みながら長
時間できる「有酸素運動」です。

「ウォーキングの効果」
①足の筋肉から脳細胞へと刺激
が伝わり、脳の老化予防になり
ます。
②骨に刺激が加わり、さらに日
光を浴びる事によって、骨が強
化されます。
③からだに負担が少ないため、
毎日できます。
④背骨の筋肉強化になり、整骨
効果、それにによる腰痛予防・
解消にもなります。
⑤自分のペースで行え、いつで
もどこでもできるため、ストレ

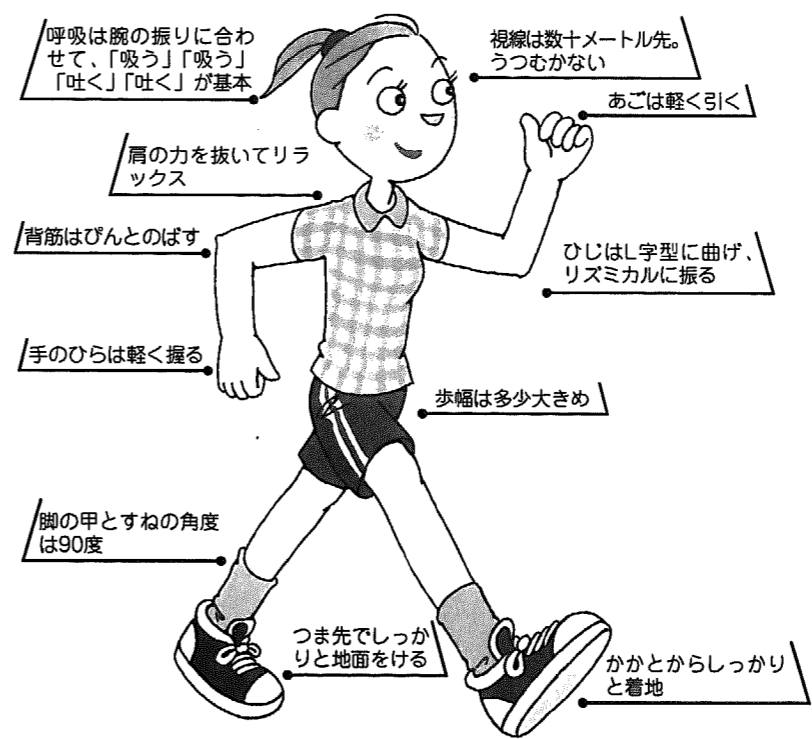
「へつに運動しなくてもいい
じゃないか」と、思う人もいる
でしょう。しかし、人間は進化
の歴史の中で、運動することを
前提とし、運動しながら健康を
維持できるような体を獲得して
きたことから、運動不足になる
と、次のような悪影響が考えら
れます。

「有酸素運動の効果」
①血液の流れが増え、血管
についた脂肪が洗い流されます。
②血液の通るスペースが広くな
りスムーズに流れるため、血圧
が低くなります。
③血管の弾力性が増し、動脈硬
化の予防になります。
④動脈硬化の予防が、脳卒中や
心筋梗塞などの予防になります。
⑤体全体に血液を運ぶため、心

肺機能が強化されます。
⑥体内にたまった脂肪が燃え、肥
満予防になります。そのため、血
液中の脂肪の量も減少します。
⑦血糖値が下がり、糖尿病の治
療と予防になります。

ス解消になります。
⑥足には全身の3分の2の筋肉
があり、その筋肉を動かす事
によって血液の循環を助け、心臓
にかかる負担を軽くします。
このようにウォーキングは簡
単にでき、かつ、さまざまな効
果が期待できますが、けがに注
意し、準備体操はしっかりと行
いましょう。
また、何か疾患を持っている
人は、主治医と相談してから行
いましょう。

新しい生活をスタートさせる
季節です。環境が変わり、刺激
半分・憂うつ半分で知らず知ら
ずのうちに疲れがたまり、スト
レスに押しつぶされそうになる
こともあるかもしれません。
春のウォーキングはそんな心
の疲れを吹き飛ばすのに最高の
健康法です。5月14日には「一歩
け歩け大会」が開催されますの
で、この機会に暖かい日差しに
包まれながら、春の足跡を探し
に出かけませんか？



介護保険News

- 要介護（支援）認定を受けた方へ
- 事業主・船舶所有者・被保険者のみなさんへ

●要介護（支援）認定通知書または、介護保
険の保険証に記載されている認定有効期限が
過ぎると、介護サービスを受けられなくな
ります。
引き続き、要介護（支援）認定をご希望の
方は、忘れずに更新の手続きを行いましょ
う。
更新の手続きは、認定有効期限の終了日の
60日前から30日前までの間に行ってください。
なお、対象者には、更新の案内を個人通知
します。

●平成12年4月（5月納付）分から新たに介
護保険料が徴収されます。
介護保険制度の実施（平成12年4月1日）
に伴い政府管掌健康保険および船員保険にお
いては、40歳以上65歳未満の被保険者の方
から、介護保険料を徴収することになります。
また、健康保険・船員保険の事業主・船舶
所有者のみなさまにも、新たに介護保険料（半
額）を負担して頂くこととなります。

今年から他市町村での集合注射は受けられません。 狂犬病予防注射《集合注射》

平成12年度の狂犬病予防注射（集合注射）を実施します。なお、平成12年度（今年度）
から、他の市町村では、集合注射は受けられませんのでご注意ください。
あなたの愛犬も、お近くの会場で必ず受けさせてください。

と き	5月15日(申)	当日、この会場で受けられない方
ところ	①岩室駐在所脇駐車場 AM 9:40~10:30 ②間瀬地区公民館 AM 11:00~11:30 ③農村環境改善センター PM 1:00~2:10 ④保健センター駐車場 PM 2:30~2:50	お近くの動物病院でハガキを持参し、 個別注射を受けてください。（個別 注射料金は、集合注射より割増とな ります。）

【持参するもの】…☆登録済の犬 ◎注射料金3,100円 ◎事前に郵送されたハガキ（必ず裏
面同診票を記入し、所有者氏名に捺印してください。）未記入ですと、手続き・注射に
時間がかかります。◎印かん ◎登録及び注射料金6,100円（登録3,000円+注射3,100円）
【注意事項】…◎つり銭のいらないように準備してください。◎事前に首輪、引き綱を点
検し、逃げ出さないように犬を制御できる人が連れて来てください。◎フンの始末が
出来るようにチリ紙、ビニール袋等を持参し、必ず引率の方が始末してください。◎犬
が逃亡、逃走、譲渡または、他人から譲り受けた場合は直ちに役場福祉保健課まで届
けてください。
【照会先】…役場福祉保健課保健環境係 ☎82-5714



国民年金からの お知らせ

安心して 学生生活を送るために 【学生納付特例制度】

学生は一般に所得がないため保険料
を自分で納めることが困難でした。
そのことにより平成12年4月より学生の保険料
納付特例制度が設定されています。これは申請
することにより保険料が全額免除されるという
ものです。（ただし学生本人に一定以上の所得
があるときは認められない場合があります。）
〈しかし以下の点に注意が必要です〉
1)この期間は、年金を受けるために必要な期間
に算入されますが、年金額には反映されません。
2)10年以内に納めると、通常に納付したのと同
じこととなります。

就職したあとで
保険料を追納して
額 の年金を
受けられるよう
にしましょう！

住民課
82-5712

保険料を納めるのがいちじるしく 困難な方には免除制度があります

しんせいめんじょ
申請免除
・所得の少ない人や病気がケガ
などで経済的に困難な人
・失業や営業不振などでお困り
の方
・保険料の納付が困難な特別
理由のある人

免除を受けた期間は
年金を受けるための資格期間にはなりますが、
年金額は通常の3分の1になります。
免除された期間の保険料は、過去10年以内に限
り一定額を加算してあとで納めることができます。
あとで納めると年金額は通常に戻ります。

平成12年度中の免除及び特例を希望される
方は5月末までに印かん、学生証（学生の場合）
を持参し、役場年金係で手続きを行って
ください。