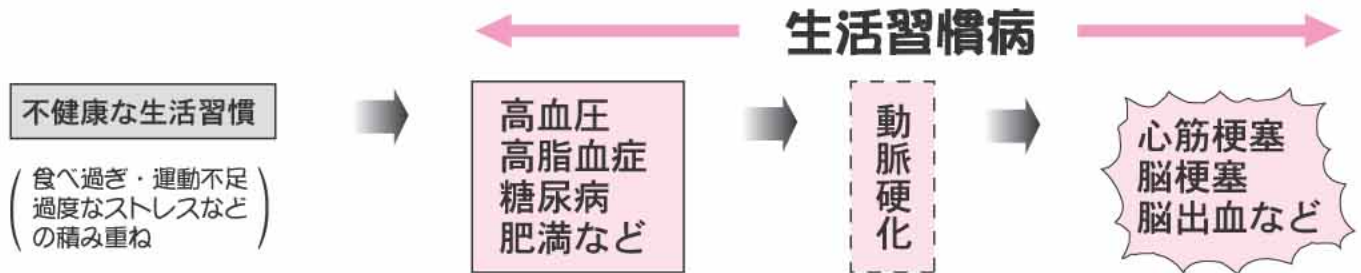


2月は

富士見町生活習慣病予防月間

です

●生活習慣病とは？ …… 日頃の生活習慣の積み重ねによって生じる病気です。



生活習慣の改善でいつまでも若々しい血管を保ちましょう！

動脈硬化は、“血管の老化現象”ともいえるものです。現在では、30代、20代はおろか10代にまで及んでいるといわれています。その要因は、食べすぎや運動不足、ストレスの増大などがあげられています。いつまでも若々しい血管を保つためにはやはり、毎日の生活習慣を改善していくことが大切です。

動脈硬化を予防するための7つのポイント

- ①動物性脂肪、植物性脂肪、魚油は4：5：1のバランスでとりましょう！
- ②血圧を正常範囲に保ちましょう。正常血圧130/85mmHg以下
- ③タバコは吸わないか節煙を。
- ④自分なりのこころのリラックス法を見つけて実践しよう
- ⑤適度な運動を。まずは、1日20分位歩いてみましょう！（防寒対策忘れずに）
- ⑥肥満を解消しましょう！

BMI正常範囲は18.5～24.9未満（BMIとは体格指数のこと。もっとも病気にかかりにくい状態がBMI=22前後）

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

⑦年に一度は検診を受けましょう。

（例）身長150cmの人は身長1.5mで計算



ちなみに 富士見町の集団健康スクリーニングで検査結果の異常を指摘される人（既に治療中の人も含む）の割合をみると、

- *1番 多いのが …… 高血圧
- *2番目は …… 高脂血症
- *3番目は …… 肥満

どんな病気を持って
いる人が多いの？

※これらの病気は、生活習慣を改善することで予防することができます。
今年、健診を受けたけど結果はよくみていないという方や、もう一度検査をと言われていけど放っておいているという方はいませんか？
この機会に自分の健康について考え、生活を直してみましょう！

健康相談会のお知らせ

場所 保健センター

2月23日(月)～27日(金) 午前9時～午後5時

保健師・栄養士による個別相談を行います。血圧測定や尿検査・血糖値の測定もできますので、お気軽にお出かけください。今年(最近)の健診結果のある方は結果表をご持参ください。

※但し23日(月)午後の相談は、乳幼児健診のため受付できませんのでご了承下さい。

税の申告と公的介護保険

- 1 介護保険料と社会保険料控除
介護保険の保険料を年金から天引きにより納付されている場合には、介護保険に加入している被保険者本人が税の申告をするときだけ、介護保険料を社会保険料控除の対象とすることができます。
- (2) 介護保険の保険料を町から送付される納付書や口座振替により納付されている場合には、本人または家族のうち実際に負担されている方が税の申告の際、介護保険料を社会保険料の控除対象とすることができます。

2 介護認定と障害者控除

65歳以上のお年寄りの方で、身体障害者手帳や精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方と、寝たきり老人台帳や痴呆性老人台帳に登録されている方は税の障害者控除が受けられます。

また、これらの手帳の交付や台帳に登録されていない方でも、身体障害者等に準ずるとして町長が交付する「障害者控除対象者認定書」により、障害者控除が受けられます。介護保険の要介護認定を受けられた方で、障害者控除が受けられる場合がありますのでご相談ください。

▼問い合わせ先

保健福祉課介護高齢者係
☎ 62・9133 (有)9133