

高齢者の健康法

文／国保多古中央病院
外科 藤崎 安明

私たちの寿命は年々伸びていますが、心身共に健康な状態で長生き（健康長寿）したいものです。日本医師会でも推奨している健康法をご紹介します。

一読 新聞でも雑誌でも**一日に一度は文章を読んで**、脳に刺激を与えましょう。認知機能向上になります。

十笑 楽しいことを見聞きし**一日に十回は笑いましょう**。免疫力が増し、癌の予防効果も証明されています。

百吸 **一日に百回**（一度に十回ほど）深呼吸を。ゆっくり息を吐くのがポイントです。深呼吸は肺機能改善、自律神経の安定に役立ち、ストレス軽減にも効果絶大です。

千字 **一日に千字**くらいは**字を書きましょう**。日記などは最適かと思われます。できるだけ漢字を使うように心掛けましょう。

万歩 歩くことはメタボリック症候群、認知症の予防、胃腸機能の良好化、脚力アップ、心肺機能を高めます。目標は**一日一万歩**。



簡単なことから始め、毎日継続して、全国一の健康長寿町（多古町）を目指しましょう。

お問合せ●国保多古中央病院 ☎ 76-2211

農作業中の事故に注意！

農業機械作業に伴う死亡事故が毎年全国で約 300 件発生しており、千葉県内でも毎年尊い命が失われています。

農業機械作業で最も死亡事故が多いのが、トラクターの転倒、転落事故です。

農作業中の安全確保のため、今すぐ自分でできる有効な手段は、作業員自身の注意です。慣れた作業であっても注意を怠らず、安全に作業を行いましょう。

- ①作業にあつた服装で作業しましょう。
- ②首にタオルを掛けていると、機械に巻き込まれる危険があるので注意しましょう。
- ③公道走行時は、必ず左右のブレーキを連結しましょう。
- ④走行中は、シートベルト、ヘルメットを着用しましょう。
- ⑤安全キャブや安全フレームを装着しましょう。
- ⑥低速車マークや反射板を設置しましょう。



より詳しい内容は、「農作業安全情報センター」のホームページをご覧ください。

インターネットで農業機械を安全に使う知識を学ぶことができるサイトです。



詳しくはこちら

お問合せ●農業委員会事務局 ☎ 76-5403



20歳になったら国民年金



- 20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者・自営業者・無職の方などは、国民年金に加入することが義務付けられています。
- 20歳になった方には、日本年金機構から、「国民年金加入のお知らせ」や納付書などにより、国民年金に加入したことをお知らせします。
- 公的年金制度は、老後や障害を負ったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。
- 若いときに公的年金制度に加入して、保険料を納め続けることで、老後や病気・ケガで障害が残ったとき、家族の働き手がなくなったときに、年金を受け取ることができます。
- 原則として、保険料を納めなければ年金を受け取ることができません。しかし、所得が低く保険料を納めることが困難な方のために保険料免除制度があります。

学生納付特例制度

学生の方が申請により保険料の納付が猶予される制度です。大学（大学院）、短期大学、専門学校、高等学校、高等専門学校、高等専修学校に在籍する学生で、制度を受けようとする年度の所得が基準以下であるなどの理由がある方が対象です。
※申請には学生証のコピー（表裏）または在学証明書（原本）が必要です。

免除・納付猶予制度

失業や収入の減少などの理由で保険料の納付が困難な場合、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」の提出により承認されると、保険料が免除または納付猶予されます。
※免除には全額免除と一部免除があり、一部免除に該当した場合は残りを納めていただく必要があります。

追納制度

保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受領額が少なくなります。これらの期間の保険料は10年以内であればさかのぼって納めることができ、将来受け取る年金を増額することができます。

※詳しくは下記へお問い合わせください。

お問合せ●

ねんきん加入者ダイヤル

☎ 0570-003-004

佐原年金事務所 ☎ 0478-54-1442

住民課国保年金係 ☎ 76-5405

空き家バンクに登録してみませんか

町内の空き家の利活用を図るため、「多古町空き家バンク」を開設しています。

空き家は年数が経過すると、防災や防犯上の危険、景観や環境悪化を招く原因となります。

大切な資産を有効活用してみませんか。

空き家を「売りたい・貸したい」または「買いたい・借りたい」方は、ぜひ、ご登録ください。



詳しくはこちら



申込・お問合せ●地方創生課地方創生推進係 ☎ 76-5417