

シニアパワーフェスタ(高齢者体力測定会)を開催しました!

9月16日(月・祝)の敬老の日に、65歳以上の方を対象にシニアパワーフェスタ(高齢者体力測定会)を開催しました。

順天堂大学保健医療学部理学療法学科の皆さんにご協力をいただき、運動機能測定、認知機能測定、体組成計による筋肉量などの測定を行いました。測定結果を詳しく分析し、12月に開催される結果説明会で参加者の皆さんにお返しする予定です。

106人もの高齢者の皆さんにご参加をいただき、大盛況の1日となりました。



参加者の声

「楽しく参加させてもらいました。測定を通して、学生の皆さんとたくさんお話ができたことも、うれしかったです」

参加者の声

「こんなにたくさんの項目を測定してもらえて、とても貴重な1日になりました。ありがとうございました」



お問合せ●地域包括支援センター ☎ 70-6111

多古中央病院から 骨密度と栄養

文/多古中央病院栄養科

骨密度は骨の強度を示す指標で、栄養は骨密度の維持や向上に大きな影響を与えます。今回は骨密度に関係する栄養素と生活習慣についてお伝えします。



【骨密度を高める栄養素】

1. 「カルシウム」骨の主要な構成成分で、骨密度を高めるために最も重要です。
例(牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品、小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜)
2. 「ビタミンD」カルシウムの吸収を助け、骨形成に必要な栄養素です。紫外線を浴びることで皮膚でも合成されます。
例(鮭、青魚、きのこ類(特に干しいたけ)、卵黄)
3. 「ビタミンK」骨のたんぱく質の活性化を助け、骨の健康を維持します。
例(納豆、緑黄色野菜、海藻類)
4. 「マグネシウム」骨の形成と維持に必要で、カルシウムの代謝にも関与します。
例(ナッツ類、豆類、全粒穀物、バナナ)
5. 「たんぱく質」骨の基礎を形成するために必要です。
例(肉、魚、卵、大豆製品(豆腐、納豆)、乳製品)



【骨密度を維持するための生活習慣】

1. 「運動」ウォーキング、ジョギング、筋トレなどが骨密度の維持・向上に効果的です。
2. 「日光浴」ビタミンDの合成を促すため、適度な日光浴が推奨されます。
3. 「アルコールやカフェインの摂取を控える」カルシウムの吸収を妨げる可能性があるため、過剰な摂取は避けたほうが良いでしょう。
4. 「禁煙」喫煙は骨密度を低下させることが知られています。

これらの栄養素や生活習慣を意識することで、骨密度の維持や向上に役立ちます。年齢を重ねると骨密度が低下しやすくなるため、若い頃からの予防的な取り組みが重要です。

【病院便り】

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などで対応できないこともあるため、受診前に、必ず確認の電話をお願いします。

☎ 76-2211

町税の納め忘れにご注意ください!

税金は私たちの暮らしを支える大切な財源です。期限内に納めましょう。

■税金を滞納すると

- ・滞納期間に応じて**年利8.7%の延滞金**が加算されます。
- ・**補助金受給などが制限**されることがあります。
- ・町が行う公共事業の入札に参加できなくなります。



■滞納を放置すると

- 納期限内に納めない場合は、**督促状・催告書**を送付します。
- 督促状・催告書にも対応いただけない場合は、**財産(預貯金、給与、生命保険、不動産、動産など)の差し押さえ**を行うこととなります。

■口座振替が便利です!

納め忘れを防ぐため、口座振替の利用をお勧めします。利用したい口座の通帳と届出印をお持ちの上、お申し込みください(ゆうちょ銀行を希望する場合は、郵便局での受付のみです)。

また、町税は、役場窓口、金融機関、郵便局の他、コンビニ、スマートフォン決済などを利用して納めることができます。

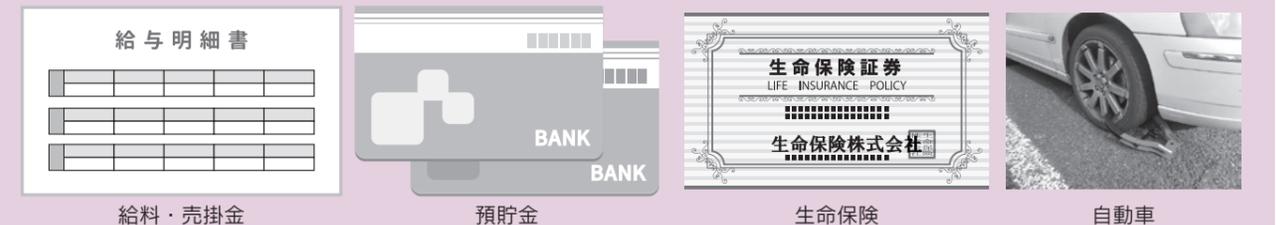
口座振替取扱金融機関

- 千葉銀行 ●京葉銀行 ●佐原信用金庫 ●かとり農業協同組合多古支店 ●ゆうちょ銀行

■千葉県下一斉滞納整理強化期間

千葉県と多古町は、10月から12月を「千葉県下一斉滞納整理月間」として、**勤務先・取引先・金融機関への調査**、差し押さえ、自宅の捜索などの滞納整理に重点的に取り組んでいます。

【対象となる財産の例】



お問合せ●税務課収税係 ☎ 76-5402

個人事業税の納期のお知らせ

個人事業税第2期分の納期限は**12月2日(月)**です。

地方税お支払いサイトからのクレジットカード払いや、スマートフォン決済アプリでの納付も可能です(領収書は発行されません)。

お問合せ●香取県税事務所 ☎ 0478-54-1314