

毎年9月は『健康増進普及月間』および 『食生活改善普及運動月間』です!

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

健康寿命を延ばすことで、人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日を送ることができます。
自分自身の生活を見直して、健康寿命を延ばしましょう。



毎日プラス10分の身体活動を

ちょっとした移動やすき間の時間に1日10分間の運動習慣を意識しましょう。おすすめは、はや歩きです。歩いて10分の距離であっても、つつい車で移動していませんか? 苦しくならない程度にスピードをあげてはや歩きすることは、立派な運動になります。

ちょっと汗ばむくらいの運動強度で十分に効果があります。



毎日、野菜をあと70gプラス

生活習慣病予防のために必要な野菜の摂取量は1日350gと言われています。日本人が毎日食べている野菜の量は平均約280gなので、あと70g足りません。70gというと、トマトなら約半分ぐらいの量です。夕食に野菜料理を食べることが多い場合は、朝食や昼食に野菜の小鉢一皿分、野菜炒め半皿分プラスすることがおすすめです。



禁煙でタバコの煙をマイナスに!

タバコには4,000種類もの有害物質が含まれています。脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患など、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がんに限らず多くのがんの原因になります。タバコをやめて、健康寿命を延ばしましょう。



生活習慣や睡眠環境を見直して 睡眠休養感をプラス

成人の睡眠時間は6時間以上確保することが望ましいと言われています。睡眠時間が極端に短いと肥満、高血圧、心疾患など、さまざまな症状を引き起こすリスクが高まります。また、睡眠には1日の疲労やストレスを回復させる役割があるため、睡眠休養感(睡眠で休養がとれている感覚)を高めることも必要です。規則正しい生活習慣や寝室などの睡眠環境を整えることで休養感を高め、睡眠の質を向上させましょう。



◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎ 0748-52-6574

みんなで元気にめざせ100歳!

9月16日は敬老の日

9月第3月曜日は「敬老の日」です。長年にわたり社会に貢献された老人を敬愛し、長寿を祝うことを目的に昭和41年に制定されました。昭和22年、兵庫県の村で「老人の知恵を借りて村づくりをしよう」と、農閑期で季節のよい9月中旬の15日に敬老会を開いたことが起源で全国に広がったといわれています。

日野町の満100歳以上の方は8月1日現在で14名です。これからも元気で過ごしてください。

◆問い合わせ先 長寿福祉課 高齢者福祉介護担当 ☎ 0748-52-6501

大切な「いのち」を まもりましよう

9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺の現状

日本の自殺死亡率は先進7か国の中でも高く、依然として、年間2万人を超える方が自ら命を絶っています。
昨今では、10、20代の若年層、働き盛りの中高年の自殺等が深刻な問題となっています。

自殺の要因

自殺はさまざまな要因が複雑に関係しており、心理的に追い込まれた末の死であると言われています。私たち一人ひとりが身近な人の体調を気遣い、話を聞く等して、心理的に孤立させないことがとても大切です。

自殺のサインを見逃さないで

自殺を考えている人は何らかのサインを発しています。生活や言動に気になる変化が現れたら、それは、このころのSOSです。

・気づく・・・周囲に普段と様子の違う人はいませんか。

・傾聴する・・・結論を急がずに、相手の言葉に耳を傾けることが大切です。

・つなぐ・・・「死にたい」という気持ちにならないように、少しでもこころを健康状態に近づけるために相談機関につなぎましょう。



◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎0748-5216574

住民税非課税世帯等給付金 & 調整給付金

／新たに住民税非課税等となる世帯／

住民税非課税世帯等給付金

●対象

・令和6年6月3日時点で日野町に住民登録がある

・令和6年度に新たに住民税非課税または均等割のみ課税となる世帯

※令和5年度の住民税非課税世帯7万円、均等割のみ課税世帯10万円の支給対象であった世帯には、支給されません。

●申請手続き

給付に該当すると思われる世帯に、8月下旬から順次、確認書を郵送しています。

確認書に必要事項を記入し、11月13日(水)までに「本人確認書類の写し」「口座確認書類の写し」を添付して提出してください。

詳細は
こちら



町ホームページ

●給付額

1世帯あたり10万円(18歳以下の子どもがいる場合は、1人あたり5万円を加算)

調整給付金

／住民税等が課税されていて、定額減税しきれていない方／

詳細は
こちら



町ホームページ

制度	内容	その他
調整給付	定額減税しきれない額を1万円単位で給付	令和6年9月上旬から対象と思われる方に順次発送
定額減税	納税者と配偶者を含む扶養親族1人あたり4万円を減税(住民税1万円、所得税3万円)	令和6年6月分の住民税額から減税済み

◆問い合わせ先 福祉保健課 地域共生推進担当 ☎0748-5216524