

ご存じですか？

国民年金免除のデメリット



国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べて、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受取額が少なくなります。

免除などの期間の保険料については、過去10年以内であれば納めることが出来ます（追納）。追納で納められた場合、将来受け取る老齢基礎年金が増額されます。

※追納については、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せられる場合もありますのでご了承ください。

追納のお申し込みを希望される方、またはご相談については、お近くの年金事務所へお願いします。

お知らせ

各種税の相談うけます！

事前予約した上で、次の面接相談日を設けています。

●所得税、個人事業者の消費税、贈与税、相続税、譲渡所得に関する相談

10月11日（木）、25日（木）、11月8日（木）

●法人税、消費税、源泉所得税、印紙税などの諸税

10月30日（火）

問 阿蘇税務署 ☎22-0551

チャリティーゴルフ大会

高森町体育協会ではチャリティー資金の確保と町民の親睦を目的に、チャリティーゴルフ大会を開催します。

日時：10月21日（日）

午前8時30分スタート

場所：阿蘇高森ゴルフ倶楽部

料金：参加費2000円（プレイ代別）

申込：10月10日（水）まで

詳しくは、お問い合わせください。

問 高森町体育協会事務局 ☎62-0227

前回『糖』は体に不可欠な栄養であると同時に、多すぎると病気を引き起こすとお話をしました。では、何に気を付けたらいいのでしょうか？

予防と治療の両方で重要視されているのが生活習慣改善です。

糖尿病は高血圧や脂質異常症に比べて、生活習慣の影響を強く受けます。内服治療をしても生活習慣改善の取り組みをしないと、悪い状態が続くことも珍しくありません。『糖尿病治療ガイド』（日本糖尿病学会）でも治療の基本は食事・運動療法とし、それでもコントロールしきれない場合に、薬物療法を行うと記されています。健診などで血糖値が高くて、病院を受診した結果、薬が出ない場合は『内服がないから病気ではない』のではなく『生活習慣で十分に改善できる初期段階』です。この後の取り組みが健康寿命を延ばす鍵になります。

住民健診で糖の状態を確認した今こそ、5年後、10年後の自分のために行動する良い機会です。できること・続けられること、少しずつでも始めませんか。詳しくは保健師・栄養士にご相談ください。



糖尿病予防のために今こそ行動！

問 健康推進課 健康推進係 ☎62-1111 内線124

取り組もう！
地域で健康づくり

高森町では、いつまでも健康で楽しくくらすことを目的に、体操を通じて誰でも参加できる「通いの場」づくりを目指しています。ご近所さんや、仲の良い方を誘い、グループで体操をやってみませんか。何歳になっても、自分の足でしっかり歩くために、多くのグループのご参加を、おまちしております。まずは、お問い合わせください。

問 健康推進課 介護保険係 ☎62-1111 内線123

	食事（食事療法）	運動（運動療法）
効果	・急激な血糖値の上昇を抑える。 ・インスリン分泌の負担を減らす。 ・消費量を考慮し、適切な摂取量にすることで、エネルギーの過剰摂取を抑え、高血糖状態を解消する。	・運動によりエネルギー消費が増えることでブドウ糖消費が増え血糖値が下がる。 ・インスリン抵抗性が改善され糖の処理を効果的にできる。
具体的な内容	・食物繊維を多く含む食品（野菜・海藻・きのこなど）を摂る。 ・食品の種類はできるだけ多く摂る。 ・1日3食規則正しく摂る。 ・単純糖質（※）を多く含む食品の間食を避ける。 ・摂取カロリーの目安（1日あたり）：男性で1600～2000kcal、女性では1400～1800kcal（ただし、運動量などを考慮する必要有）。	・できれば毎日、少なくとも週に3～5回（1回あたり20分～60分程度）で合計150分以上運動することが勧められる。 ・歩行運動では1日約1万歩（消費エネルギーとして160～240kcal）程度が適当とされる。 ・食事療法と組み合わせることでよりいっそう高い効果が期待できる。
その他	・炭水化物（糖質）・たんぱく質・脂質のバランスをとり、いずれも過不足ない状態にすることが重要。	・運動療法の場合は、制限又は禁止した方が良い場合があるため、事前に医師等へ相談のうえ実施すること。

※単純糖質…砂糖・ブドウ糖・果糖などで、果物・ジュース・菓子・酒などに多く含まれている。

☆わらべうたで遊ぼうの会

8月27日（月）

♪上がり目下がり目・一里二里・にんぎにんぎ・ぎっこんばったん・おふねが・なべなべそこぬけ♪などの座ったままで、顔や身体を使う遊びで会が始まりました。布遊びや、ボールをお隣にパスして転がしたり、によるよる動かす縄を飛び越えたりしました。

生後3ヶ月児から2歳半児までの子どもが集まって、楽しく歌いながら遊びました。「前回参加した時よりも、声を出して喜んだり笑顔が出たりと、子どもの成長が感じられ嬉しかったです」と、毎回好評です。

11月は、定例の会のほか、「子育てディスカッション」「公園で遊ぼう！（落ち葉遊び）の会」「親子ヨガの会」を計画しています。また、託児などのボランティアを随時募集しています。興味のある方は、いつでもご連絡ください。

☆わらべうたベビーマッサージの会

8月24日（金）

「ぼんぼんぼん」「まてまて ももんちゃん」の読みかせの後、インストラクターによる赤ちゃん人形での丁寧な説明を見聞きしながら、マッサージを始めました。簡単な準備運動の後、ホホバオイルを手にとっぴり付けて「足・胸・腹・腕・背中」とマッサージをしていきます。

赤ちゃんが笑顔になっていくと、少々緊張気味だったお母さんたちも笑顔になり、楽しんでもらえました。このところおばあちゃんの参加もあり、嬉しく思います。



☆おはなし会

8月8日（水）

「おひさま あはは」「とんねるとんねる」の楽しい話で始めると、子どもたちは夢中に。「むしいろいろかくれんぼ」で色々な虫の名前の当てっこをした後に♪せみのうた♪を歌いながら、ハンカチでセミを折りました。

「いっぱい やさいさん」で夏野菜を見た後に、♪やおやのおみせ♪のパネルシアターを見ながら、八百屋にない物の当てっこをしたり、「びっくりサラダ」の紙芝居を見たりしました。皆、たくさんの野菜と動物が出てくる話に、はらはらどきどき。そして最後に「とんぱっぎゅー！」「ありとすいか」「ひまわり」を読んで読み聞かせは終わり。小さいお子さんが多かったので、♪一本橋・一里二里・上から下から♪などのわらべうた遊びをして会を終えました。



子育て支援センター活動だより

問 子育て支援センター ☎62-1331