# → 保健センターだより、32

# 夏に向けて体の改善図りましょう♪

暖かく過ごしやすい季節になりました。平成26年度の集団健診に向けて、ちょっと体にいいこと やってみませんか。山都町の集団健診の結果から肥満の方は男女とも2割程います。健康的にダイ エットするための必見知りましょう。



### 1.まずは標準体重を知り毎日体重計に乗る習慣をつける。肥満の人は体重を標準体重域まで減量!

標準体重

身長( m)×身長( m)  $\times 22 = a$  ( kg)

例・・身長が 156cm の方は、 $1.56 \times 1.56 \times 22 = 53$ kg



# 2. 1日に必要な食事量(エネルギー量)を知る

1日にとるエネルギー量は、多すぎれば肥満 エネルギー早見表 や生活習慣病のリスクが増えてきます。逆に少 なすぎれば、栄養障害などのリスクが心配です。 自分のエネルギー量を知り食品の栄養成分表示 等を見てカロリーコントロールします。

## 例・・おはぎ 1 個で約 300kcal

\*身体活動レベル(低い):睡眠7時間、座位、立位の静的 活動 12 時間、歩行や家事 4 時間 長時間の運動、労働1時間

性別 身体活動レベル(低い)	男性	女 性
18 歳~29 歳	2300Kcal	1750Kcal
30 歳~ 49 歳	2250Kcal	1700Kcal
50 歳~ 69 歳	2050Kcal	1650Kcal
70 歳以上	1600Kcal	1350Kcal



# 3. 個人によって量が違うご飯の量を下記の早見表から当てはまる量を確認する。

	身体活動レベル (低い)		
身 長	1 食のご飯量 (18 歳以上)男性	1 食のご飯量 (18 歳以上) 女性	
145cm~	140g	120g	
150cm∼	150g	130g	
155cm∼	160g	150g	
160cm∼	170g	160g	
165cm∼	180g	170g	
170cm~	200g	190g	



# ✔/ 4. 標準体重、1日に必要な食事量(エネルギー量)、1食のご飯量を知ったら、後は基礎代謝を 増やして太りにくく痩せやすいカラダを目指します。

基礎代謝 (呼吸や体温維持など) は1日で消費される エネルギーの、なんと70%を占めています。その基礎 代謝に最も影響を与えているのが「筋肉」です。

筋肉は加齢とともに減るといわれ、基礎代謝も減るこ とになります。

積極的に筋肉を鍛えて、基礎代謝を維持し、太りにく く痩せやすいカラダを手に入れましょう。

山都町健康づくりのための 10 カ条の 第2条、7条、9条を実践しましょう。

第2条 朝昼夜 歯磨き時にかかと上げ運動 第7条 すきま時間には、ウォーキング 第9条 寝る前には、スクワット 20回

# 見守り新鮮情報

# 上益城広域連携消費生活相談室

# 「子の結婚は親の義務」? 結婚相手紹介サービス

結婚相手紹介サービス業者から「未婚の家族は いますか と電話があった。30歳代後半の息子に 早く結婚してほしいと思っていたため訪問を承諾 した。料金体系など説明を受けた後、「息子本人に 確認してから契約したい」と伝えたが「子どもの 結婚は親の義務」と繰り返され、「無断で契約して も良い相手さえ見つかれば絶対感謝されます」と 強く言われた。「契約は早いほうがいい」とせか されたこともあり、息子に確認せず自分の名前で 入会手続きをしてしまった。その後、息子に報告 したところ、「勝手なことをするな」と激怒され、 口をきいてもらえなくなった。お見合いどころで はない。解約できるか。

### (上益城 4 町広域連携・山都消費生活相談室より)

本町設置の消費生活相談室は、県内初の試みとして平 成24年4月に、上益城郡4町(嘉島町・御船町・甲佐町・ 山都町)の広域連携による相談窓口を開設し、それまで 不在だった消費生活の専門相談員を配置しました。 その結果、相談件数は大幅に増加し、内容も複雑化、高 度化しています。

また年々悪質業者の手口は複雑かつ巧妙化しており、 町民の安心、安全な消費生活のための被害未然防止・回 復等が図られるよう、消費者の安全性・利便性を向上さ せるため、今後も継続した専門相談員の配置と消費者啓 発の強化を図り4町連携を深め、より一層の消費生活相 談体制を持続的に推進していきます。お気軽にご相談く ださい。

# 〈対処法〉

- ・結婚する本人だけでなく、その親を勧誘する結婚相手紹 介サービスに関する相談が寄せられています。
- ・事業者は「子どもに早く結婚してほしい」という親の気 持ちに付け込んで勧誘してきますが、結婚するのは子ど も自身です。必ず本人に確認し、納得してから契約する ことが大切です。
- ・子どもが反対したため解約を希望すると、「親の納得の仕 方が悪い」と怒鳴られるケースもありました。この他にも、 勧誘時に説明のなかった成婚料を請求される等のトラブ ルが起きています。
  - ●窓口の開設時間は、午前9時から午後4時までの間で、 祝日と年末年始を除く火曜日から金曜日(4町に各1 日ずつ窓口開設)、専門の消費生活相談員が対応します。

毎週火曜日 御船町	御船町役場2階相談室	
	ᄱᆈᄱᄱ	Tel 0 9 6 - 2 8 2 - 1 1 1 1
毎週水曜日 嘉島町	嘉島町役場1階相談室	
	新 <b> </b>	Tel 0 9 6 - 2 3 7 - 1 1 1 2
毎週木曜日 甲佐町	甲佐町老人いこいの家内相談室	
	Tel 0 9 6 - 2 3 4 - 3 2 2 3	
毎週金曜日 山都!	.l. ≠7 ⊞⊤	矢部保健福祉センター千寿苑内相談室
	ᄪᅄ	Tel 0 9 6 7 - 7 2 - 3 1 3 3

- \*困った時は一人で悩まず、まず、上益城広域連携消費生 活相談室へ、どの町でも相談できます。
- \*消費者問題出前講座を実施します。どうぞご活用ください。 問合せ先 山都町役場健康福祉課(0967-72-1229)

# 障がい福祉だより 3月号

今月号では、障がいのある方に関係する公的手当について紹介します。 今回紹介する公的手当は、特別児童扶養手当、障害児福祉手当・特 別障害者手当、経過的福祉手当です。

## ○特別障害者手当

身体又は知的・精神に著しく重度の障がいがあり、日常・ 生活に常に特別の介護を必要とする在宅の20歳以上の重 度の障がい者に対し手当が支給されます。(所得による制 限があります。)

〈手当額等〉

月額26.080円(平成26年4月から月額26.000円)

- ※手当は、2月、5月、8月、11月にそれぞれ前月までの 3ヵ月分が支給されます。
- ※障がいの状態は、原則として専用の診断書により審 査されます。

# ○障害児福祉手当

身体又は知的・精神に重度の障がいがあり、日常生 活に常に介護を必要とする在宅の20歳未満の重度障が い者に対し手当が支給されます。(所得による支給制限 があります。)

〈手当額等〉

月額 14,180 円 (平成 26 年 4 月から月額 14,140 円)

- ※手当は、2月、5月、8月、11月にそれぞれ前月 までの3ヵ月分が支給されます。
- ※障がいの状態は、原則として専用の診断書により 審査されます。

### ○特別児童扶養手当

20歳未満で、身体又は知的・精神に中度以上の障がい のある児童を養育している父もしくは母、又は父母に代 わってその児童を養育している人に対し手当が支給されま す。(所得による支給制限があります。)

1級:1人につき 月額50.050円(平成26年4月から 月額49.900円)

2級:1人につき 月額33,330円(平成26年度4月から 月額33,230円)

※手当は、4月、8月、11月にそれぞれ前月(11月は当 月)までの4ヵ月分が支給されます。

※身体障害者手帳の対象とならない疾病による障がい も、手当の対象となる場合があります。

## 経過的福祉手当

障害基礎年金及び特別障害者手当が創設された際(昭 和61年4月)に、従来の福祉手当を受給していた人(20 歳以上)で、特別障害者手当、障害基礎年金を受給で きなかった人に対し手当が支給されます。(所得による 支給制限があります。)

ただし、障害者総合支援法等に定める施設に入所す ることとなった場合、障がいを支給事由とする年金を 受給することとなった場合は、受給資格を失います。

月額 14.180 円 (平成 26 年 4 月から月額 14.140 円) ※手当は、2月、5月、8月、11月にそれぞれ前 月までの3ヵ月分が支給されます。