

お知らせ

社会保険事務所による
出張年金相談

日時／9月21日(木) 午前10時～午後3時

場所／旭市役所分室 (本庁舎北側)

定員／40人 ※予約制

予約受付／9月4日(月)から、電話または市役所保険年金課の窓口にて、氏名、生年月日、住所、基礎年金番号、相談の概要をお申し出ください。

予約・問い合わせ先／市役所保険年金課年金班 (☎62-5332)

福祉のしごと就職フェア・in
ちば

日時／9月10日(日) 正午～午後3時30分

会場／幕張メッセ

対象／福祉施設等へ就職を希望する方 (学生を含む) ※参加無料

問い合わせ先／千葉県福祉人材センター (☎043-248-1294)

農振農用地除外申請は
期限内に

農業振興地域内にある農用地を農用地以外の目的で使用する場合は、除外手続きが必要です。農地の転用を予定している方は、事前にご相談ください。

受付期限／10月2日(月)

＜申請・問い合わせ先＞

農水産課 (☎68-1173)

海上支所産業室 (☎55-3126)

飯岡支所産業室 (☎57-3116)

水道メーターの交換に
ご協力ください

計量法により定められた使用期間(8年)が満了となる水道メーター(量水器)の交換を飯岡地域で行います。該当する家庭や事業所等へ市の「指定給水装置工事事業者」が伺いますので、交換作業にご協力ください。(交換費用は無料です。)

作業日／9月11日(月)～22日(金)

問い合わせ先／水道課工務班 (☎63-8882)

旭郵便局で
「年金相談会」

日時／9月26日(火) 午前9時～午後4時

場所／旭郵便局

予約・問い合わせ先／旭郵便局貯金保険課 (☎62-1080)

特定疾患治療研究事業費支給
継続申請の手続きはお済みですか

特定疾患および小児慢性特定疾患治療研究事業費支給にかかる継続申請は、9月29日(金)までです。

申請・問い合わせ先／海匠健康福祉センター (☎0479-22-0206)

今月の納期

- ◆ 固定資産税 第3期
- ◆ 国民健康保険税 第4期
- ◆ 介護保険料 第4期

納期限は10月2日(月)です
国民年金保険料は毎月納付です

健康メモ

生活習慣病を予防しよう
運動・足りていますか？

平成14年国民栄養調査から、現在の栄養・食生活、運動の現状をみると、野菜の摂取不足、朝食の欠食、一日の平均歩数の減少などが問題となっており、こうした生活習慣の結果として肥満者の割合が年々増加しています。特に30～60歳代男性の約三割が肥満という深刻な状況にあります。また、糖尿病が強く疑われる人も急増しています。これは、旭市の基本健康調査の結果からも同様の状況がうかがえます。

毎日のよくない生活習慣の積み重ねによってひきおこされる生活習慣病は、適切な食事摂取と体を動かすことで改善されていきます。

- 楽しく歩こう一日1万歩！
- 運動でいい汗かこう週60分！

生活習慣病予防のためには、継続して運動することが大切です。はじめは無理せずに、通勤の歩行や家事など日常生活の中での運動量を増やすことから始めましょう。慣れたら、自分にあつた運動を週60分程度続けましょう。

(健康管理課 保健師)

1エクササイズに相当する運動量

<p>運動</p> <p>バレーボール：20分</p> <p>水泳：7～8分</p> <p>ラジオ体操：15分</p> <p>ジョギング：10分</p> <p>エアロビクス：10分</p>	<p>日常生活</p> <p>歩行：20分</p> <p>自転車：15分</p> <p>速足：15分</p> <p>庭仕事：15分</p> <p>子どもの世話：20分</p>
---	--

運動量の目標
(日常生活と運動)

週23エクササイズ目標に
そのうち運動を
週4エクササイズ
取り入れよう！

- 〔例〕
- ・歩行20分間……………週9回
 - ・自転車15分間……………週10回
 - ・ジョギング10分間……………週2回
 - ・エアロビクス10分間……………週2回
- ➡23エクササイズの運動