

■脱・メタボで健康と幸せを

「メタボ体型」「メタボ腹」近ごろそんな言葉が耳につきませんか。実は「このままではまずいな」と感じている人も多いと思います。

「運動しなくては」「腹八分目に抑えよう」と思っているのにやめられないのが人間です。放っておいて糖尿病や高血圧、脂質異常症さらには進行して心筋梗塞や脳卒中、腎不全など命にかかわる大きな病気を引き起こすと体にも心にも財布にも負担が大きくなってしまいます。あまり大事にならないうちに何とかしたいものです。毎日の生活の中で、何をどう変えればよいか。

それは自分の思考や行動のパターンを認識することから始まります。次のタイプに当てはまる人は要注意です。

①目の前の誘惑についつい負ける「感情先行」タイプ
好物は常備しないなど、飲食するのが面倒な状況をつくったり、今日は我慢して明日まで待った場合の

「ごほうび」を考えてみましょう。

②「もつたない」が先に立ち判断を誤る「損得」タイプ
残り物を「捨てるのはもつたない」と食べたり、食べ放題だから「たくさん食べないと損」という判断は、心の中の損得勘定です。自分の体にとっては損をしていることを自覚しましょう。

③自分は病気にならないと信じている「思い込み」タイプ
40〜74歳の男性2人に1人、女性5人に1人はメタボとその予備群で、男性4人に3人、女性5人に3人は高血圧、男女とも4人に1人は糖尿病とその予備群です。宝くじよりもはるかに高い確率です。

④太り続けるうちに変化に慣れてしまう「鈍感」タイプ
体重がだんだん増えていくと、最初のショックが次第に小さくなり、最終的にマヒして気にならなくなるのが珍しくありません。ダイエットは変化に敏感な

ダイエツトは変化に敏感な太り始めがチャンスです。

いんぷおめーしょん

情報蔵

information

▼脱・メタボ宣言

ダイエツトに何度も失敗している人や「意志が弱い」と自覚している人は、まず「6カ月以内に〇kgから△kgまで減らす。そのために××をする」等、目標と行動計画を具体的に決め、一人でするのをやるのではなく、家族や友人、保健師等、誰かに宣言して引つ込みがつかない状況にするとよいでしょう。目標は高すぎず低すぎずで設定しましょう。

達成できたら前々からほしかったものを買う等、自分へのごほうびを決めておくことや、達成できなかった時のペナルティを考えておくのも効果的です。
長続きのコツは頑張り過ぎないことです。3日坊主

ねんきん

■国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付

特例制度」があります。対象となる方は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得のめやす】
118万円＋〔扶養親族等の数×38万円〕

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、4月始めに再申請の用紙が届きます。引き続き、学生納付特例制度の申請をご希望の場合は、必要

戸籍の窓

12月16日～1月15日 届け出分

お誕生おめでとう
ございます

江原 ことね 琴音ちゃん 12/12 久幸さん
関 かなと 奏和くん 12/24 幸利さん

お悔やみ

申し上げます

杉本 欣三 さん 12/15 86歳
伊藤 幸夫 さん 12/23 93歳
上田 靖雄 さん 12/29 75歳
宮崎佐由利 さん 12/29 56歳
近藤 タマ さん 1/10 89歳

ご厚志ありがとうございます
ございました

妹背牛町社会福祉協議会

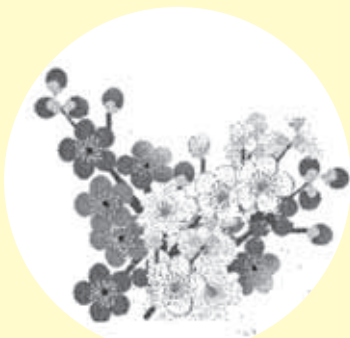
■1区 杉本 ミチ子 様
夫 杉本 欣三 氏 死去に際して

■1区 上田恵美子 様
夫 上田 靖雄 氏 死去に際して

■1区 伊藤 巴 様
夫 伊藤 幸夫 氏 死去に際して

■9区 宮崎 悟 様
妻 宮崎佐由利 氏 死去に際して

■2区 近藤 正己 様
母 近藤 タマ 氏 死去に際して



事項を記入の上、ご返送ください。

■国民年金保険料学生納付特例の申請について

学生納付特例制度により、平成29年度に保険料納付を猶予されている方で、平成30年度も引き続き在学予定の方へ、3月末に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書を送付します。

同一の学校に在学されている方は、このハガキに必要事項を記入して返送いただくことにより、平成30年度の申請ができます。(この場合、在学証明または学生証の写しの添付は不要です。)なお、平成30年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の場合、

合は、納付書を作成して送付します。お手数をおかけしますが、お近くの年金事務所までお問い合わせください。

しょうぼう

■除雪中の事故を防止しよう

豪雪地帯の本町において、冬の除雪は切り離すことのない作業ですが、除雪中の事故によって、毎年多くの犠牲者が出ています。

2016/2017年冬期における道内の被害の発生内訳は、「屋根転落」が38%と最も多く、次いで「はしご転落」が34%、「落水雪」が11%、「除雪機」が7%、

「その他」10%となつています。

年齢別死傷者割合は、65歳以上の方が60%と半数以上を占めています。

除雪中の危険を十分に理解し、安全な対策を講じることが、事故を防ぎます。

《屋根雪を下ろす時の事故防止のポイント》

○除雪を行う時は、家族や隣近所に声を掛けて2人以上で行いましょう。

○晴れの日は、屋根の雪が緩んでいるので注意しましょう。

○命綱とヘルメットを使用しましょう。

○はしごを固定しましょう。

○携帯電話を携行しましょう。

《除雪機を使用時の事故防止のポイント》

○除雪機の雪詰まりの取り除きはエンジンを停止してから行いましょう。

○除雪作業中は、雪を飛ばす方向に人や車、建物がないことを確認しましょう。

○除雪機の周りには、人を近づけないようにしましょう。

けいさつ

■架空請求にご注意を!

○法務省管轄支局を騙り、全く架空の民事訴訟を装った請求。

○通販大手「ヤフー」、「アマゾン」を騙り、利用料金を請求。

○相手側には連絡せず、お

金も払わない。家族・警察に相談を。

■点検商法・押し買いにご注意を!

○「配管の無料点検」を口実に、有料の工事契約を結ぶ業者。

○廃品回収から、強引に貴金属等を安値で買い取る「押し買い」。

○「無料サービス」の誘いに注意、不要なサービスは明確に断る。

■不番者・不番車両にご注意を!

○不番者はその人の特徴、不審車両はナンバーの通報

■野生動物の餌付けにご注意を!

○カラスやキツネ等を餌付けすると、フンによる環境汚染、インフルエンザやエキノコックス感染の恐れも。