健康いいカラダ

みんな笑顔で長生きしようやぁ

健康あきたかた21推進中!　目の疲れからくるカラダの異変

日常生活でパソコンや携帯電話の画面を見る機会が増え、目の疲れや痛み、頭痛や肩こりなどの症状があり、全身の疲労がなかなか改善しない方が増えています。不快な症状が続く場合は、背後に目やからだの病気が隠れている可能性もありますので、「ただの目の疲れ」と軽く考えず、なるべく早く受診してください。

日頃から、規則正しい生活やバランスのとれた食生活を心がけ、長時間パソコンなどの画面を見る場合は、定期的に遠くの景色を見るなどし、目を休めましょう。

目の疲れからくるおもな症状

目の症状
- 目がかすむ、ぼやける
- 目が痛い
- 目が充血する
- 目が重い
- 目がしょぼしょぼする
- 涙が出る

からだの症状
- 肩こり
- 倦怠感
- 頭痛
- めまい
- 吐き気

問健康長寿課　健康推進係　☎・お太助フォン 42-5633

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

毎月19日は食育の日

食情報！知って納得！！

「安芸高田市食生活改善推進協議会」では、食生活をはじめ、健康づくりについての正しい知識や技術を学習しています。自身が実践者となって、家庭や地域の方々に健康づくりの輪を広げていくため“私たちの健康は私たちの力で”をスローガンに食育などのボランティア活動を行っています。

＼ヘルスメイト募集／
（食生活改善推進協議会会員）

食を通して健康づくりの輪を広めよう!

親子で楽しくクッキング♪

食べることや料理をすること、健康づくりに興味のある方、ヘルスメイトになって一緒に健康づくりの輪を広めましょう!

活動内容　小学校や子育てサークル、男性料理教室など、健康づくりのための料理教室を実施し、ヘルスメイトとして学習したことを伝えます。

recipe

桜海老の炊き込みご飯

一般財団法人日本食生活協会より引用

【材料（2人分）】 熱量:301Kcal　塩分:0.4g

米 …… 0.5合	塩 …… 0.8g
水 …… 適量	白ごま …… 小さじ1/2
スキムミルク‥ 大さじ2	ねぎ …… 4g
桜海老 …… 4g	

【作り方】

①洗米し、水に溶かしたスキムミルクを加え、炊飯器の目盛に合わせて水を入れる。桜海老は熱したフライパンで煎り、炊飯器に入れて炊く。

②炊き上がったら、ざっくり混ぜ、器に盛る。上に塩、白ごま、小口切りにしたねぎをちらす。

問健康長寿課　健康推進係　☎・お太助フォン 42-5633

いきいき介護 vol. 22

ご存知ですか? 成年後見制度

認知症や知的障害などで判断能力が不十分な方の法律行為や財産管理について、後見人等が本人の意思を尊重し、自己決定を支援することで日常生活を支えることを目的とした制度です。

活用事例

- 一人暮らしの父親が訪問販売で不要な品物を買ってしまい困っている。
- 認知症の母親名義の定期預金を解約して本人の入院費にあてたい。
- 身寄りがないので、もしものときに信頼できる人に委ねられるようにしておきたい。
- 自分が亡くなった後、知的障害のある娘を支援してくれる方を法的に取り決めておきたい。

成年後見制度の種類　「法定後見制度」と「任意後見制度」の2つの制度があります。

法定後見制度〈判断能力が不十分な方〉

判断能力の程度により3つに区分されます。

常に判断能力が欠けている	判断能力が欠けている	判断能力が不十分
▼	▼	▼
成年後見人	**保佐人**	**補助人**
すべての法律行為が可能	基本的に法律上定められた重要な行為の同意権が付与	本人の同意を得たうえでの家庭裁判所が定める法律行為が可能

任意後見制度〈判断能力がある方〉

判断能力の低下に備え支援者や支援内容を自身で決めることができます。

判断能力がある方 ▼ **任意後見人**

本人の判断能力が不十分になってから、任意後見監督人の監督のもとで本人との契約で定めた行為が可能

成年後見制度に関するご相談

安芸高田市地域包括支援センター　☎・お太助フォン47-1132
健康長寿課　高齢者生活支援係　☎・お太助フォン47-1281

知っておきたい！ 国民年金のあれこれ

「学生納付特例制度」

所得が一定以下の学生は在学中の保険料の納付が猶予されます。

対象　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、特別支援学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上の課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方。（夜間・定時制課程や通信課程の方も含む）

所得基準　118万円＋扶養親族等の数×38万円＋社会保険料控除等

申請方法　以下の書類を添付し、本庁、各支所、もしくはお近くの年金事務所で申請手続きを行ってください。
- 年金手帳または基礎年金番号通知書
- 在学期間がわかる在学証明書（原本）または学生証（裏面に有効期限、学年、入学年月日の記載のあるものは裏面を含む）のコピー
- 退職（失業）した方が申請を行うときは、雇用保険受給者証、雇用保険被保険者離職票等の退職（失業）したことを確認できる書類

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までですが、承認を受けた次の年度も在学予定の場合、4月はじめに再申請の用紙（ハガキ）が送られてきます。引き続き学生納付特例制度の申請を希望する場合は、必要事項を記入し、年金事務所等へ返送してください。

保険料の追納について　学生納付特例期間については、10年以内であれば保険料をさかのぼって納めること（追納）ができます。将来受け取る金額を増額するためにも、追納することをお勧めします。

問三次年金事務所　☎0824-62-3107