

9月は健康増進月間です！ 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～良い生活習慣は気持ちがいい！～

今日、食べすぎや運動不足から肥満傾向の人が増えています。肥満になると体の調子が悪くなりやすく、糖尿病をはじめとする生活習慣病を引き起こす原因にもなります。肥満を防ぎ、適正体重を維持することは健康作りの第一歩です。

BMI(Body Mass Index：体格指数)で太りすぎ・やせすぎをチェックしよう!!

★あなたのBMIは？
 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 例：身長160cm 体重65kgの場合
 $65(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 25.39$ **肥満!!**

★あなたの適正体重は？
 身長(m)×身長(m)×22
 例：身長160cmの場合
 $1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 22 = 56.32$ **これがベスト体重!!**

BMIの判定基準

体格指数	判定基準	
BMI 22	適正体重	生活習慣病になりにくい健康的な体重
BMI 18.5未満	やせ過ぎ	抵抗力や体力の低下、貧血や骨粗鬆症の危険
BMI 18.5以上25未満	正常域	適正体重に近づけよう
BMI 25以上	肥満	生活習慣病のリスクが高い

太りやすい人は生活習慣をチェックしてみましょう。

- 朝食を抜く。食事時間が不規則
- 脂っこいものが好き
- お酒や甘い飲み物をよく飲む
- お腹いっぱいになるまで食べる
- 普段から運動不足がみ
- 残り物の整理をするつもりで食べてしまう
- まとめ食い、早食い、やけ食いをよくする
- スナック菓子やケーキ類をよく食べる
- 間食や夜食も多い
- 歩くより乗り物を利用する

チェックが多いほど生活の見直しが必要です。ひとつでもチェックが減るように改善できるといいですね。

▼問い合わせ先＝健康福祉課 健康増進係 ☎(56)9132

「コイヘルペスウイルス病」のまん延防止にご協力ください！

栃木県において、平成15年に初めて確認されましたコイヘルペスウイルス病は、全国的に発生が確認されています。このため、県内においての発生及びまん延防止を徹底するため、ご理解とご協力をお願いします。

○コイヘルペスウイルス(KHV)病とは

- ・コイ特有の病気で、コイ以外の魚(フナ、ナマズ等)や人には感染しません。
- ・仮に、この病気に感染した魚にさわったり、食べたとしても人体に影響はありません。
- まん延を防止するため、次の点にご協力をお願いします。

- ・自宅や池で飼育しているコイを、川や池に放さなごうください。
- ・川や池などで釣ったコイを、別の場所に放さなごうください。
- ・死亡したコイや、調理後の残さいは、「生ゴミ」として処分するか、土に埋めて処分してください。

- 川や池などで、大量のコイが死んでいるのをみつけたときは、
- 産業振興課 農産園芸係 ☎(56)91308
- にご連絡ください。

なお、この病気に関する詳しい内容については、左記にお問い合わせください。

▼問い合わせ先＝

栃木県農政生産振興課水産担当

河内農業振興事務所

☎028(6)26(3)0061
 ☎028(6)23(2)351

平成22年度 保育所入所児の受付を開始します

▼受付期間＝9月1日(火)～30日(水)
(土・日・祝日を除く)

▼提出書類＝入所申込書、勤務証明書(自営申立書)、給与所得の源泉徴収票(平成20年分)、保育料口座振替依頼書、その他必要書類 ※母子健康手帳を持参願います。

▼保育時間＝標準的な保育時間は、一日あたり8時間(土曜日は4時間)となっていますが、保育所の開所時間は保育所ごとに決まっています。また、勤務の関係で延長を希望する場合は、各保育所へ問い合わせてください。

▼保育料＝父母などの所得税、町民税などにより決定されます。

▼保育所入所基準＝家庭において保育できないこと。
・昼間児童と離れ、家事以外で労働しているため。
・妊娠中であるか、または出産後間もないため。(ただし、産休期間)

- ・病気、怪我のため、または精神、身体に障がいがあるため。
 - ・長期の病気、または身体に障がいのある家族を介護するため。
 - ・火災などの災害が起き、復旧のため。
- ※なお、入所の選定基準は次の優先順位で決定します。
- ①すでに保育所に入所していて、継続して入所を申込みのもの。
 - ②申込みする児童の兄弟・姉妹が、継続して入所を申込みしているもの。
 - ③すでに保育所に入所していて、別の保育所への入所を申込みのもの。
 - ④保育所入所決定検討調査票(家庭の状況を調べるものです)に基づく合計点数の高いもの。
 - ⑤申し込み時期が早いもの。
- ▼申し込み・問い合わせ先＝
健康福祉課 子育て支援係 ☎(56)9130

定額給付金の申請受付

定額給付金の申請受付を4月6日(月)から行っています。

受付期間は10月6日(火)までとなりますので、申請がお済みでない方は、お早めに申請してください。

申請の際には次の書類を併せて提出してください。

- 定額給付金申請書
- 身分証明書のコピー(免許証、旅券、住民基本台帳カード、保険証、年金手帳等のいずれかのコピー)
- 振込先口座の通帳のコピー(口座番号及び名義が記載されているところ)

詳細については、申請書に同封した留意事項を参照ください。

▼問い合わせ先＝
総務課
定額給付金担当
☎(56) 9180



定額給付金の給付を装った「振り込め詐欺」や「個人情報問い合わせ」にご注意を

「定額給付金」に関して

○町や総務省などがATM(銀行・コンビニ)などの現金自動預払機の操作をお願いすることは、絶対ありません。

○ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。

○町や総務省などが、「定額給付金」の給付のために、手数料などの振込を求めることは絶対にありません。

○申請書提出前に、町や総務省などが住民の皆様の世帯構成や銀行の口座番号などの個人情報を照会することは、絶対にありません。

○自宅や職場などに町や総務省(の職員)などをかたった電話がかかってきた場合は、迷わず、役場や下野警察署(又は警察相談電話) #9110(112)に連絡ください。

▼問い合わせ先＝
総務課 定額給付金担当
☎(56) 9180
下野警察署 生活安全課
☎(52) 0110

※10月6日までに申請書が提出されない場合は、定額給付金を辞退したことになりますので、ご注意ください。