

若年性生活習慣病予防の必要性
安芸高田市では、平成26年度の新規の重点施策として、「若年性生活習慣病予防事業」に取り組んでおります。当市では、必ず到来する超少子高齢化に備えて、6年前から自助・共助を育む「市民総ヘルパー構想」を提唱してきました。総ヘルパー構想の一環として「健康倍増計画」を強力に推進しており、市民一人ひとりが、自らの健康は自らで守るという「自己」の観点から健康づくりについて、日頃から意識しながら取り組んでいくことが大切と考えております。

平成24年度から、医師会と連携して実施した重症化予防事業では、血液検査の結果から150名程度の市民の皆様を抽出し、重症化予防事業を推進し、一定の成果が出てきたところであります。さらに事業効果を高めるには、若年の世代から対策を講じるのが大切と判断いたしました。大人になってから生活習慣病になり、何十年も続けてきた生活習慣を変え、何十年も続けてきた生活習慣を早いうちから、より良い生活習慣を身につけることが生活習慣病の抑制につながると思っています。

平成23年度当市の「健康づくりについては、市民アンケート調査の結果、男性は、年齢を重ねるとともに肥満者が増加しており、50歳代で一番多くなり、全国平均を上回っています。肥満は、内臓脂肪が増加していると推測できます。



脂質が増加すると、その脂肪から身体に悪影響を与える悪い物質が生じて、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病になりやすいと言われています。

一方、女性は、20歳代の女性に痩せすぎが多い傾向にあります。厚生労働省により、昭和50年と比べると、平成22年に生まれた赤ちゃんの平均体重が200グラム減少しており、2,500グラム未満の「低体重」で生まれる割合も2割増えているそうです。海外などで、妊娠中の母親の栄養状態が悪く、低体重で生まれた赤ちゃんは、将来生活習慣病になるリスクが高まる」という研究成果も報告されています。

運動習慣をみますと、男女ともに50歳未満の若い人は、運動習慣が少なくないという傾向にあります。また、朝食を食べない人は、男女とも20歳代が一番多く、男性では25%、女性では13%の人が朝食を抜いています。歯磨きについても、1日に1回も歯磨きをしらない人は、20歳代が一番多く、男性では9%、女性では3・8%おられることが分かりました。

これらのことから、若年世代から、よい生活習慣の定着を促すことが大切と考え、とりあえず今年度は小学生を対象として「若年性生活習慣病予防事業」を実施する事にしました。私の知るところで、安佐医師会が試みた話は聞いておりますが、市内の全ての小学校を対象とした事業としては、当市が県内初めて取り組みになると思います。この事業を推進するためには、ご家族は無論のこと、医師会や学校の先生、PTA等のご理解と連携が必要であります。子どもが来るためにこの事業の成功を望むものであります。

脂質が増加すると、その脂肪から身体に悪影響を与える悪い物質が生じて、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病になりやすいと言われています。

一方、女性は、20歳代の女性に痩せすぎが多い傾向にあります。厚生労働省により、昭和50年と比べると、平成22年に生まれた赤ちゃんの平均体重が200グラム減少しており、2,500グラム未満の「低体重」で生まれる割合も2割増えているそうです。海外などで、妊娠中の母親の栄養状態が悪く、低体重で生まれた赤ちゃんは、将来生活習慣病になるリスクが高まる」という研究成果も報告されています。

運動習慣をみますと、男女ともに50歳未満の若い人は、運動習慣が少なくないという傾向にあります。また、朝食を食べない人は、男女とも20歳代が一番多く、男性では25%、女性では13%の人が朝食を抜いています。歯磨きについても、1日に1回も歯磨きをしらない人は、20歳代が一番多く、男性では9%、女性では3・8%おられることが分かりました。

これらのことから、若年世代から、よい生活習慣の定着を促すことが大切と考え、とりあえず今年度は小学生を対象として「若年性生活習慣病予防事業」を実施する事にしました。私の知るところで、安佐医師会が試みた話は聞いておりますが、市内の全ての小学校を対象とした事業としては、当市が県内初めて取り組みになると思います。この事業を推進するためには、ご家族は無論のこと、医師会や学校の先生、PTA等のご理解と連携が必要であります。子どもが来るためにこの事業の成功を望むものであります。

平成26年4月からの国民年金保険料の免除等申請期間の拡大について

三次年金事務所 ☎0824-62-3107

国民年金保険料の免除等申請ができる期間

これまで、さかのぼって免除申請ができる期間は、申請時点の直前の7月（学生納付特例の申請は4月）まででした。平成26年4月からは法律が改正され、保険料の納付期限から2年を経過していない期間（申請時点から2年1ヵ月前までの期間）について、さかのぼって免除等を申請できるようになりました（学生納付特例も同様です）。

※2年1ヵ月前までさかのぼって免除等の申請ができるようになりましたが、免除等の申請が遅れると、万一障害を負ったり死亡した際に、障害年金や遺族年金を受けられない恐れがあります。免除等の申請はすみやかにお願いします。

また、過去分の免除等の申請は、申請が遅れると申請できる期間が短くなりますので、すみやかに申請してください。

1. 【免除・猶予の申請可能期間と前年所得の関係】※平成26年6月時点

年度（注1）	免除・猶予の申請が可能な期間	審査の対象となる前年度所得
平成23年度分	平成24年5月～平成24年6月	平成22年中所得
平成24年度分	平成24年7月～平成25年6月	平成23年中所得
平成25年度分	平成25年7月～平成26年6月	平成24年中所得
平成26年度分（注2）	平成26年7月～平成27年6月	平成25年中所得

（注1）免除・猶予での「年度」は、7月から翌月6月までです。（注2）平成26年度分は、平成26年7月になってから申請ができます。

2. 【学生納付特例の申請可能期間と前年所得の関係】※平成26年6月時点

年度	学生納付特例の申請が可能な期間	審査の対象となる前年度所得
平成24年度分	平成24年5月～平成25年3月	平成23年中所得
平成25年度分	平成25年4月～平成26年3月	平成24年中所得
平成26年度分	平成26年4月～平成27年3月	平成25年中所得

3. 【平成26年度中に免除申請期限が到来する保険料】

納付期限から2年を経過すると時効により免除の申請ができません。

保険料（年月分）	納付期限	免除申請期限の日
平成24年 2月分	平成24年4月2日（水）	平成26年4月2日（水）
3月分	5月1日（木）	5月1日（木）
4月分	5月31日（木）	※5月30日（金）
5月分	7月2日（木）	7月2日（水）
6月分	7月31日（火）	7月31日（木）
7月分	8月31日（金）	※8月29日（金）
8月分	10月1日（月）	10月1日（水）
9月分	10月31日（水）	10月31日（金）
10月分	11月30日（金）	※11月28日（金）
11月分	平成25年1月4日（金）	※12月26日（金）
12月分	1月31日（木）	※平成27年1月30日（金）
平成25年 1月分	2月28日（木）	※2月27日（金）
2月分	4月1日（月）	4月1日（水）
3月分	4月30日（火）	4月30日（木）

※納付期限の2年後が申請期限の日ですが、その日が休日等であるため上記の※で記した日までに手続き（申請書の受理）が必要です。

申請時の注意点

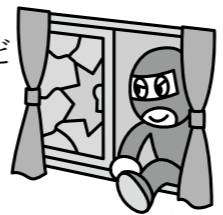
1. 年度毎に申請書の提出が必要で、1枚の申請書で申請できるのは7月から翌年6月までの1年度分です。複数年度の申請を希望される場合は年度毎に申請書の提出が必要です。
2. 過去の所得で審査します。申請する年度に対応する前年所得（上の表のとおり）に基づき審査を行います。また、世帯主や配偶者がいる方は、世帯主や配偶者の所得審査がありますので、ご本人の所得が少ない場合でも免除等が承認されない場合があります。※若年者納付猶予については、世帯主の所得審査はありません。
3. 過去に却下となった期間についても申請できる場合があります。過去に却下となった場合※であっても、申請できる場合があります。詳しくは、最寄りの年金事務所へ問い合わせください。※失業等の事由で免除等を申請したが、申請が遅れたために、特例免除が認められなかった場合（失業等を事由とした免除の対象期間も平成26年4月から拡大しています。詳しくは、お近くの年金事務所または市役所へお問い合わせください。）※免除が却下となった後に、税の修正申告（または申告）により本人、配偶者または世帯主の所得が変わった（または確定した）場合※免除が却下となった後に世帯主の変更があった場合など



減らそう犯罪 75 盗難にご注意!

夜中に店舗を狙った出店あらし、昼間の空き巣ねらい、農機具を狙った盗難など被害が発生しています。

施錠確認をするなど、被害に遭わないよう気を付けましょう。



安芸高田警察署交通ミニコーナー H26.4末現在

●平成26年交通事故発生状況（年間累計） 安芸高田警察署管内

区分	本年	前年	前年同期比増減数
人身事故	40件	49件	-9件
死者数	0人	2人	-2人
負傷者数	68人	55人	+13人

・4月末現在、安芸高田市内での交通死亡事故は発生していません。

・最近、追突事故が多発傾向にあります。法令遵守と道路状況に応じた適正速度、車間距離の保持、確実な安全確認をお願いします。

○梅雨時の交通事故防止

- ・雨の日は、スリップ事故が多発します
- ・晴れの日よりも速度は控えめに
- ・スリップ事故防止のため「急」のつく、急ブレーキ・急発進・急加速をしない
- ・タイヤ・ワイパーの点検、整備はお早めに

☆平成26年広島県交通安全年間スローガン
「ゆずりあい そのやさしさも おもてなし」