

川根本町の応援団を募集中です ふるさと納税をご存じですか

ふるさと納税とは

「ふるさと納税」は、住民税の一部（原則として1割程度）を応援したい市町村に寄付し、そのまちの財政を支援する制度。昨年度から全国で開始されました。実際に暮らしていた古里はももちろんのこと、訪れたことのない市町村に対しても、応援したい意思があれば納税（寄付）できます。ふるさと納税として寄付すると、現在住んでいる市町村に納める住民税のおよそ1割を上限として、住民税と所得税が減税されます。皆さんのご親戚やお知り合いの人にも、ぜひ本制度をご紹介します。古里川根本町を応援してください。なお納税の方法など詳細については町のホームページをご覧ください。企業課までお問い合わせください。

次にご紹介する皆さんは今年度、本年11月までに本町にふるさと納税をしてくださった皆さんです。ありがとうございます。ご紹介します。

名古屋市 井林 辰憲 様
名古屋市 渡邊 哲也 様
富山市 増田 道直 様
島田市 伊藤千佳子 様
静岡市 匿名希望 様

※氏名の公表を了承してくださった方のみご紹介いたします。なお金額の公表は控えさせていただきます。平成20年度に納税してくださった方の氏名などは、町ホームページでも公表しています。併せてご覧ください。

企画課(56) 2221

世界農林業センサスとは

2010年世界農林業センサスは農林業を営む人を対象として2月1日、全国一斉に実施します。

農林業センサスとは、わが国の農林業の生産構造、就業構造を明らかにするとともに、農山村の実態を把握し、農林行政の企画・立案・推進のための基礎資料を作成し、提供することを目的として、5年ごとに実施する調査です。

農林業の現状を知り、未来へと

世界農林業センサスご協力を

企画課(56) 2221

毎年の申請が必要ですよ

所得税などの確定申告の際、身体障害手帳や療育手帳を持っていないでも「障害者控除対象者に準ずる認定」の対象となる場合があります。これは、毎年12月31日現在の認定情報（直近の要介護認定時の心身状態）から町が認定するものです。

障害者控除対象者に準ずる認定

介護保険からのお知らせです

福祉課(56) 2224

| 加工食品 | 塩分量 |
|-----------------|-------|
| 塩ます一切れ(80%) | 約4.6% |
| ちくわ1本(100%) | 約2.4% |
| 梅干し1個(10%) | 約2.0% |
| 食パン1枚(60%) | 約0.8% |
| しらす(10%) | 約0.6% |
| プロセスチーズ1切れ(20%) | 約0.6% |
| 焼き豚1切れ(25%) | 約0.6% |
| バター大さじ1(13%) | 約0.2% |

1日の塩分摂取量が改定

今まで10%以下と言われていた1日の塩分摂取量が、2010年より男性9%未満、女性7.5%未満に改訂されました。塩分の摂り方と、本格的な冬の到来に備えて注意したいポイントをあげておきますので確認してみてください。

1 適正な塩分の摂取

加工食品は塩分が多く含まれています。食べすぎに注意してください。

2 冬は血圧が上がる

冬の寒さは血圧を上昇させるため、血圧が気になる人は特に注意が必要です。外出時や入浴時など、急激な温度変化は、血圧の上昇をもたらします。冬は脱衣所やトイレを暖かくして居間や寝室との温度差をなるべくなくす工夫が必要です。この冬はインフルエンザや風邪の予防に加えて、高血圧の予防もぜひ心がけたいですね。

このページでは、カゼの予防、健康診断、心のケア、食事に関する豆知識など、皆さんが日頃気になっている健康に関するよもやま話を、保健師・栄養士・看護師の皆さんがリレー形式でご紹介しています。

高血圧の予防を心がけましょう

皆さん初めまして。わたしは今年の4月から、福祉課で保健師として働いている榊原和です。わたしは普段、地区の行事にお邪魔して、皆さんの血圧を測る機会がとて多いので、今回はその「血圧」のお話しをしたいと思っています。知っていることもあると思いますが、おさらいしながら読んでみてくださいね。

血圧とは何か？

血圧とは、心臓から出た血液が血管の壁に与える圧力のこと。この圧力

は常に一定ではなく、時間帯やストレスなど色々な影響で変化します。血圧は、夜間・睡眠中は低く、起床と共に上がります。また食後や運動のあと、精神的ストレスがあるときなども血圧が上がります。このため血圧を測るときは、落ち着いた力を抜き、リラックスした状態で測ることが必要なのです。

血圧が高い状態が続くことを高血圧と言います。収縮期血圧(最高血圧)が140mmHg以上、もしくは拡張期血圧(最低血圧)

が90mmHg以上で、高血圧と診断されます。

高血圧は予防が大事

高血圧は、さまざまな病気の引き金になりますので、予防のための生活習慣を心がけることが大切です。次のポイントを確認してみてください。

- 1 減塩とカロリーコントロール
- 2 適度な運動
- 3 節酒、禁煙 ※適度な飲酒は血圧を下げる
- 4 十分な睡眠
- 5 ストレスをためない、またはストレス解消法を見つける

健康の話

健康

39



今月の執筆者
榊原和保健師

今月の「知ってトクする健康の話」のテーマは「高血圧の予防」。榊原和保健師がご紹介します。

残り食塩の

新年あけましておめでとうございます 夢・挑戦・勇気

今年も社員一同、地域の皆様に貢献します。
どんな車でも、ご相談・ご利用ください。

川根自動車株式会社

川根本町上長尾 869-2 TEL: 0547 (56) 0150

謹賀新年 本年もよろしくご愛顧をお願い申し上げます

平成22年は、1月5日(木)から営業いたします。

※ホーチキの火災警報器を日立工機が販売・2個以上がお得価格で好評販売中です(パナソニック無線タイプもあります)。

農機具の購入・修理・改造など、お気軽にご相談ください。地域のお店だからこそ、ていねいに分かりやすく、迅速に対応いたします！

前田機材

川根本町上長尾795-1
I P 電話 ☎050-3363-2252
☎56-0006 ☎56-0009