

保健婦の健康アドバイス

最近の調査によれば、男性の十パーセント、女性の四十パーセントが便秘を訴えているとのこと。子供の場合も、「一日一回排便がない」四十三パーセント、「時々便秘がちになる」六十三パーセントと、言う結果がでています。



意なのです。便秘は、肌荒れ、吹出物などの皮ふのトラブル、肩が凝る、腹が張る、頭が重い、気が散るなどの症状をおこします。その上高血圧、肝臓病などの成人病を誘因します。特に日本ではまだ少ないのですが、大腸ガンの原因という怖い話が発表されています。ですから便秘は、早く解消した方がよいのです。

- ①便秘を治す三つのポイント
 ①朝起きたらまずトイレに！
 毎朝決った時間にトイレに行き、排便の習慣をつけましょう。
- ②繊維食品をたくさんとろう。
 海藻、野菜、いも類、果物などを食べるだけたくさん食べましょう。
- ③毎日、規則正しい運動を！
 運動は、腸の働きを活性化させます。毎日運動をしましょう。

疑問に答える ③ 航空機騒音と民家防音工事

僅かな距離で騒音区域から外され、民家防音工事が受けられない。区域設定はどのようにしているのか。

人間の生活環境を守り、健康を保護する上で必要とされる騒音の限度については、環境庁が基準を定めて指導しています。成田空港から離発着する航空機騒音についても、この基準に従って、空港公園が区域を定め、障害防止のための民家防音工事を実施しています。

この区域指定につきましては、さまざまな要件を総合して、うる

- ① 騒音コンタクトをベースとして、その直近外側で境界線を引くこと
- ② この基準が全国の空港に共通なので変更が困難。
- ③ 騒音コンタクトの決定に当たってはあらゆる条件を加味した上で、できうる限り地元が有利なような数値を用いている。

具体的な線引きに当りましては、騒音コンタクトをベースとして、その直近外側で境界線を引くこと

建設のあゆみ

【着工】	
中央共同利用施設新築工事	
鉄筋コンクリート二階建.....	2,045㎡
【完成】	
農道整備事業	
農道舗装工事（新島）.....	310m
道路舗装補修工事	
町道栗山区内線.....	270m
町道上町区内線.....	153m
道路舗装新設工事	
町道西区内線.....	338m
町道栗山区内線.....	235m
町道上町区内線.....	216m

国民年金保険料 お困りでしたらこの制度

◇納付の困難な時は—
 失業や収入が少ないなどの事情で、保険料の納付が困難な時は、免除の申請をしてください。

この申請が認められますと、七月までに申請した場合は、四月から一年分の保険料が免除されます。（今まで免除を受けていた方も改めて申請してください。）

◇期間は通算されます
 納付免除になった期間も、年金額の計算の中に入りますので、納付にしているよりもずっと有利です。

この場合、老齢年金額は免除の期間だけ、納めた人の三分の一になります。その後には支払い能力ができた時、十年前までさかのぼって、当時の保険料で納付することになります。

また、老齢年金額は納付または、免除された月数で計算されますので、未納月数が増えると、それだけ受ける年金額も少なくなります。

※年金額の比較
 25年おさめた人 五五、五〇〇円
 15年納め10年免除の人 四四、七〇〇円
 25年免除の人 一八、五〇〇円

くわしいことは、住民課へ