

保健婦の健康アドバイス



実りの秋は、私たちが  
のからだも寒い冬に備  
えて、脂肪の蓄積を行う時期で  
す。食欲がおう盛になるのは、

# 秋の食欲と肥満

こういうからだのしくみによる  
わけです。しかし、生理的欲求  
に任せるのは考えもの。あまり  
脂肪を蓄えすぎると、成人病  
の基礎づくりをするようなもの  
です。  
太り過ぎは、糖尿病・高血圧・  
心臓病など多くの病気の引き金  
となります。  
また、いったん太り始めると、  
活動力が鈍り、いっそう肥満を  
促進します。「太り過ぎかな」

あるいは「最近体重が増加し始  
めたな」と気づいたら、さっそ  
く減量対策を考えましょう。  
減量のポイントは、  
①腹八分目で食べ過ぎない。  
②たん白質・ビタミンは十分に。  
③脂肪・糖分は取り過ぎない。  
④栄養のバランスを考えて食事  
をし、外食はなるべくしない。  
⑤毎日、汗ばむ程度の運動をす  
る。  
⑥できるだけ歩く。一日一万歩  
をめざす。  
太ってからやせるのは大変で  
す。太らない注意をしましょう。

## 疑問に答える ⑧

### 農地の貸借

心配のない貸借方法はないか



「農地を貸し付けたいが、一  
たん貸したら返してもらえない  
のでは：離作料が大変では：」  
という心配をお持ちの農家の方  
が多いのではないですか。  
一方で、経営を上げるために、  
農地を借りたいという方もある  
ことと思います。

をぜひ借りたいという農家のた  
めに、「農用地利用増進事業」  
という制度があります。  
これは、農業経営の規模を拡  
大し、農地の有効利用を進める  
ために、農家の意向を基にして、  
町（農業委員会）が「農用地利  
用増進計画」を作成し、農業委  
員会の決定を経て公告すること  
によって、安心して農地の貸し

借りを行うことができるという  
制度です。  
農地の貸し借りを行いたいと  
いう農家は、定められた申込書  
を農業委員会に提出していただ  
きます。この場合、双方により  
貸借期間を定め、期限が来れば  
離作料の心配なく、確実に返還  
されます。（さらに期間を延長  
することも可能です）  
また、貸し付け期間（三年・  
六年・十年以上）に応じて、十  
アールあたり一〜三万円の奨励  
金が貸し付け農家に交付されま  
す。  
この制度についての詳しいこ  
とは、農業委員会（産業振興課  
内）にお尋ねください。

## 税豆知識

### 災害と所得税

台風による風水害や地震・火  
災などの災害により、住宅や家  
財に損害を受けたときは、所得  
税が軽減されたり免除されたり  
します。その方法としては、雑  
損控除による方法と災害減免法  
による方法の二つがあり、どち  
らかが有利な方を選ぶことができ  
ます。

#### ○雑損控除による方法

この方法は、損害額がその年  
の所得金額の10%を超えるとき、  
その超える額を所得金額から差  
し引く方法です。

#### ○災害減免法による方法



こんな時……

### 全国防犯運動

10月11日(火)～20日(木)

#### 重点目標

- 1・・・侵入盗の防止
- 2・・・少年非行の防止
- 3・・・覚せい剤乱用の防止

かざかけは家族みんなの合言葉

この方法は、その年の所得金  
額が四百万円以下の方が災害に  
遭い、その損害額が住宅や家財  
の二分の一以上であるときに適  
用されます。  
この方法によると、その年の  
所得金額に応じ、次のように所  
得税が軽減されます。  
その年の所得金額が  
▼二百万円以下  
…所得税の全額が免除  
▼二百万円超三百万円以下  
…所得税の二分の一が軽減  
▼三百万円超四百万円以下  
…所得税の四分の一が軽減  
このような所得税の軽減等は  
翌年三月の確定申告によって適  
用を受けることとなります。