

使わない機能は衰えます

「長生きするなら元気でイキイキと暮らしたい」、「元気なうちは自分の力を何かに役立てたい」と思っている人も多いことでしょう。いつまでも元気に自立して暮らすためには、元気なうちから介護予防を行い、健康寿命（心身共に自立し健康的に生活できる期間）を延ばすことが大切です。

ところで、死亡原因と要介護の原因は異なります。死因のトップを占めているのががん、心臓病、脳卒中ですが、介護が必要な状態を招くのは脳卒中、衰弱・転倒、骨折などです。したがって、イキイキと暮らすためには介護予防が必要となり、生活習慣病の予防に加えて衰弱の予防や転倒・骨折予防などが重要になってきます。最近、中年期を対象とした生活習慣病やメタボリックシンドローム対策が多くなっていますが、65歳以上の高齢期に入ったら、生活が不活発な状態が続くと全身の機能が低下する「生活不活発病」への対策も必要になってきます。さらに、75歳頃を境に「生活不活発病」の割合は急速に増えるため、より元気な今のうちから予防を心がける事が大切となります。

*** 生活不活発病は「廃用症候群」ともいいます**（廃用とは「使わない」ということです）
生活が不活発になると・・・

- ◎筋肉の力が落ちたり、関節が硬くなる
- ◎骨がもろくなる、心臓や肺の働きが弱る
- ◎周囲への関心や知的活動が低下する・・・等

全身の機能が落ちてしまいます。



「年のせい」と思いがち、色々な動作の「不自由」や「衰えたな」と思うことが、実は生活不活発病が原因だったり、また「病気のせい」と思っていることが、実は生活不活発病が加わっていることもあります。

生活不活発病は、一旦起こってしまうと元に戻りにくいので予防することが大切です。本人や家族、周囲が早めにこの病気に気づけば、積極的に身体を動かせることで機能の改善、回復も可能となります。

まずは、生活不活発病を防ぐためにも日常の行動を見直し、生活を楽しみ、社会に参加し、生きがいのある生活を送れるよう意識してみませんか。

3月の保健事業

月日	曜日	事業名	対象者	実施場所	使用室	受付時間
3/12	木	2歳児園科健診	H18.9.4 ~ H18.12.11	中央公民館	ホール・控室	13:30~15:00
3/12	木	デイケア(三味線教室)	心の病回復者	社会福祉センター	休養室	15:00~
3/16	月	BCG	3ヶ月 ~ 6ヶ月未満	沖縄県総合保健協会		15:30~16:00
3/19	木	1歳半健診	H19.8.19 ~ H19.9.18	中央公民館	ホール・控室	13:30~14:15
3/22	日	乳児健診(午前)	H20.4.25 ~ H20.6.21	社会福祉センター	全館	9:00~10:30
3/22	日	乳児健診(午後)	H20.10.25 ~ H20.12.21	社会福祉センター	全館	13:00~14:30
3/26	木	デイケア(三味線教室)	心の病回復者	社会福祉センター	休養室	15:00~

◆お問い合わせ◆ 健康推進課 ☎945-4791 fax 944-6551

自然共生型アドベンチャースポーツ&パーク

FOREST ADVENTURE IN 恩納

沖縄県国頭郡恩納村字真栄田1525 TEL (098) 963-0088 FAX (098) 963-0087

(予約・問合せ) yoyaku@forest-adventure-onna.jp

(URL) http://www.forest-adventure-onna.jp

事業主 福山商事株式会社

～町民課に関するQ&A～

Q1. お昼時間（12：00～13：00）も住民票は取れますか？

⇒ 町民課では、住民サービスの向上を目的として、12：00～13：00の昼休み時間でも証明書を取ることができます。ただし、昼休みに行っている業務は、各種証明書の発行業務（住民票・印鑑登録証明書・戸籍の謄抄本）のみになります。

Q2. お昼時間（12：00～13：00）も転入の手続きはできますか？

⇒ 住民票異動の届出（転入等）、住民基本台帳カード、公的個人認証申請（電子証明）、戸籍関係の届出等については、昼休み以外の時間をお願いします。昼休み時間に出された住民票異動、戸籍届出等については、一旦お預かりし、午後1時以降に審査することになります。

また、住民基本台帳カード、公的個人認証申請は時間がかかりますので、時間に余裕をもって来庁されますようご協力をお願いします。

Q3. 住民票の異動の手続きは、いつまでに行えばいいですか？

⇒ 転入届・転居届・世帯変更届は、それぞれ異動した日（新しい住所に住み始めた日）から14日以内に市町村役場（町民課）に届け出なければなりません。転出届については、転出する日までに届出をして下さい。

Q4. 戸籍の届出（婚姻届等）はいつでもだせますか？

⇒ 戸籍の届出は、いつでも行うことができます。ただし、平日の8：30～17：15（12：00～13：00を除く）の業務時間以外は届書の審査を行えないため、一旦、届書をお預かりし、後日審査することになります。（休日等は、警備員がお預かりします）審査の結果、届書の内容に不備がある場合などは、再度、役場に来てもらい修正をお願いすることがあります。なお、死亡届にともなう「火葬許可証の発行」については、8：30～17：15（平日、土・日・祝日を含む）の時間帯のみとなっておりますので、ご注意下さい。

* 戸籍・住民票証明書等の交付、各種届出の際には、運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード等で本人確認を行います。

* 一時的な就学（大学等）・就労の場合であっても、1年以上親元を離れ別の場所に住む場合は、住民票の異動届が必要です。

※ ご不明な点がございましたら、町民課までお問合せ下さい。

お問い合わせ： ☎(098) 945-5012 FAX (098) 946-6086



フリーダイヤル サイム ナクソナー!
0120-36-7930
与那原町字与那原606番地
営業時間：平日 AM9:00～PM6:00

債務整理手続き

ホームページ開設しました



消費者金融やクレジット会社への支払いに悩んでいませんか？
初回相談は無料です。お気軽にご相談ください。

(債務整理おきなわ.com) <http://saimuseiri-okinawa.com/>

司法書士 喜屋武事務所