

# こんにちは 保健婦です

## 健康づくりシリーズ 1

### よりすこやかに

一口に健康といっても、ちょうどダムの水位が日によって変わるように、私たちの健康状態も、そのときどきの状態によっていろいろなレベルにあると考えた方がよいでしょう。

健康増進というのはこの低いレベルにある健康をより高いレベル

に持っていくことをいいます。しかし、私たちの健康状態は年をとるにつれて中年以降はだんだん低下してきますので現在の健康状態をそのまま維持していくだけでも大変な努力がいります。

健康増進というのは、こうした加齢による健康状態の低下を防止すること、さらには、その低下の速度をできるだけおそくするという意味が含まれているのです。

食事をする、からだを動かす、休息する——この三つは人間にとっても動物にとっても生命を保つていくうえで基本的に重要なことであり、この栄養と運動と休息の三つの要素のバランスがうまくとれているとき、はじめて私たちの健康は保たれます。

#### 健康づくりメモ

- 一、年齢に応じた正しい栄養を摂取する。
- 二、毎日きまって適度の運動を行なう。
- 三、レクリエーションで気分転換をはかる。
- 四、十分に休息をとって疲れを残さない。
- 五、一年に一回は健康診断を受け健康状態を把握しておく。

#### 七月行事予定

三 日	胃腸・循環器検査	黄波戸漁協
四 日	〃	〃
六 日	〃	環境改善センター
七 日	乳児相談	〃
十一 日	健康相談	〃

## 年金だより

### 特例納付

#### あと1年間で締切られます

##### 特例納付とは

国民年金は、老齢・廃疾・死亡の事故について給付を行ないますが、条件として、国民年金に加入し、一定の納付要件がなければ支給されません。

そこで、今まで国民年金に当然加入しなければならぬのに加入していなかったり、また、当然加入した人でも、保険料納入が二年以上遅れたため時効となり、納めるチャンスが失った期間がある人は、納付要件がなく、無年金者となる場合がでてきます。

これら無年金者の救済対策として、特例納付制度がつけられました。

特例納付とは、五十五年六月三

##### もう一つのチャンス

十日までに時効になり納めるチャンスが失った期間について、当然加入の人は、一か月四千円の保険料で納めることができる制度です。

老齢年金の年金額は、保険料を納めた月数により計算されるので多く納めれば多くの年金額が受けられるということになります。

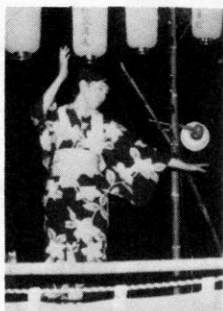
そこで、無年金者となる人だけでなく、一定の納付要件を満たしている人でも、保険料納入が時効となった期間がある場合は、この特例納付を活用し、より多くの年金額にするチャンスでもあるわけです。

#### 歳時記

## 浴衣

浴衣は、もとは入浴後に着る湯かたばら(帷子)の略で、本来は麻地でしたが、のちに木綿になり、いまでは夏の入浴後に着る単の総称のようになっていきます。

もともと旅館では夏に限らず年中浴衣が備えられています。洋式のホテルでも、ベッドの上



に浴衣が置かれていることがあります。ある外人が、「浴衣はパジャマ兼フォーマル・ウエアなのですか」と不思議がっていました。

なるほど、旅館の浴衣は、宴会のユニホームでもあり、寝間着にもなるのだから、外人の目には奇異に映るにちがいありません。

とはいえ、わたしたち日本人にとっては、浴衣はやっぱり夏の季節。ひところノアイロンの合織の浴衣が目立ちました。が、けつきよく涼しさは木綿にかぎるといふことで、木綿の、しかも本染めと称する手染めものが本流のようです。柄もにぎやかな多色系がはやったこともありすが、ちかごろまたアイ(藍)色を中心とした涼しげなものがふえています。女性ものは花柄が多く、人気のトップはアジサイ、ついでアマメヤキク。



ところで、昔は、浴衣はねまきとおむつと一枚の浴衣をとことん利用したのですが、このところ古浴衣の出番はなかつたようです。

とはいうものの、省資源の必要性が叫ばれ、古くなった衣類のリフォーム(再生)が静かなブームをよんでいるいま、古浴衣も、工夫しだいで思いがけないものに生まれかわることも、そう遠くはないでしょう。それは、みんなの「節約の知恵」次第です。