

あなたは、何点とれますか？



からだのチェックをしてみませんか？ あなたのからだは、どのくらい動けるかどうか、自分で調べてみるわけです。

テストが四つあります。日常いつも生活の中で行っている動作もありますが、あなたはどのよう

にしている

テスト

すか？

（一八〇度まわって）うしろを向いて片足で立てる……………三点

（九〇度まわって）横を向いて片足で立てる……………二点

少しは向きをかえられて片足で立てる……………一点

四つのテストの合計点が何点かーそれがあなたのからだの具合です。

八点から十点の人は大へんお元気です

五点から七点の人は少し運動不足気味のようです

二点から四点の人は生活の中にぎひ運動をとり入れてください

一点までの人は健康に注意をしてできるだけ運動をするように努めましょう

生活のなかにもいつも運動ースポーツや体操を、とり入れている一点

ふだん運動を、ほとんどしない……………〇点

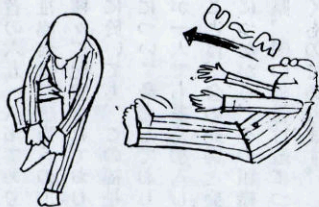
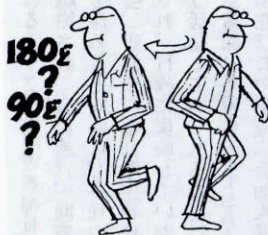
運動の習慣

片足立ちで、とびあがり向きをかえる

片足立ちではけたら……………三点
両足で立ってはけると……………二点
腰かけてはくのなら……………一点

上むきに寝ていて立ちあがるとき

床に手をつかないで立てたら三点
片手をつくして立てる……………二点
両手を使って立っている……………一点



- 一、明治四十四年四月一日以前に生まれた人で七十歳になる前に障害の状態にある人
- 二、国民年金制度ができる前に障害の状態にあった人
- 三、二十歳になる前に障害の状態にあった人
- 四、国民年金に加入した直後等に障害の状態になり加入期間が短い等のため障害年金が受けられない人
- 五、二から四の人で当時障害の状態が軽く年金を支給される程度でなかったがその後重くな

障害福祉年金の請求もれはありませんか

病気やけが（すべての疾病）により身体機能の障害若しくは病状または精神の障害のある人は障害福祉年金が受けられます。

まだ請求をしていない人は早く請求してください。

（支給要件）

一、明治四十四年四月一日以前に生まれた人で七十歳になる前に障害の状態にある人

二、国民年金制度ができる前に障害の状態にあった人

三、二十歳になる前に障害の状態にあった人

四、国民年金に加入した直後等に障害の状態になり加入期間が短い等のため障害年金が受けられない人

五、二から四の人で当時障害の状態が軽く年金を支給される程度でなかったがその後重くな

月	男子	バレー	明倫小
火	インディアナグループ	明倫小・健康センター	明倫小・健康センター
水	ママさんバレー	明倫小・健康センター	明倫小・健康センター
木	ママさんバレー	明倫小・健康センター	明倫小・健康センター
金	ママさんバレー	明倫小・健康センター	明倫小・健康センター
土	ママさんバレー	明倫小・健康センター	明倫小・健康センター

さそいあって一人でも多くの体力づくりの仲間を！

現在町では、毎週次のスポーツ活動を実施中です。みなさん、お気軽に参加してください。

時間 午後八時～十時

行政 人権 合同相談 心配ごと

役所の仕事で苦情、問合わせ要望等のある方はお気軽においで下さい。

○年金のことがわからない。

○職場で負傷したが救済してもらえない。

○許可が遅れて困る。

○児童通学に危険場所がある。

○郵便がつかない。

○登記のことを知りたい。

○税金のことを知りたい。

○そんな人はありませんか。

職員の人事移動

九月一日付

- 総務課長兼統計係長 藤田 智
- 経済課長 中野博文
- 経済課農業構造改善室長兼農業委員 岡村秀穂
- 建設課長 宇野秀平
- 税務課長兼固定資産係長 滝口徹市
- 民生課長兼同対策係長 末永周二
- 保健衛生課長 安藤親示
- 教育委員会総務課長 山田 清
- 経済課商工水産係長兼地籍係長 落志 定
- 民生課 平田佑治
- 民生課 後藤有三
- 税務課 佐伯徹信
- 税務課 上利紀仁
- 収入役室 原 勝江
- 総務課 吉村恵子
- 教育委員会 竹林英雄
- 教育委員会 金子スミ子