

こんには 保健婦です

高血圧と日常生活

～運動と血圧について～

運動は薬と同じように、しかたを一步まちがえると大変なことになります。健康のためと思つてしたことが、非常に悪い結果を招くこともあるわけです。

ただ単に、体を動かしていればよいというわけにはいきません。適度の運動が血圧を安定させる効果があることは既に明らかです。しかし、高血圧の方にとっては、運動さえすれば……と無理なスポーツをすることはかえつて体のためによくありません。自分の血圧年齢などを考えて、自分に合った無理のない運動を毎日続けてすることが、もつとも大切なことです。運動直後の血圧は、人によつてちがひ、上がる方も、下がる方もあり

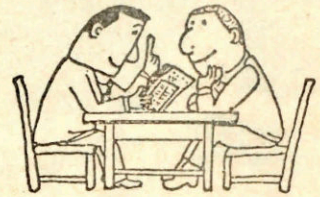
ますので、運動直後の血圧は、目安にはなりにくいものです。

では高血圧の方にとって、自分に合った運動とは何でしょう。運動といつて、新たにランニング、野球などを始めなくてもよいのです。エレベーターに乗るところを階段を歩くとか、買物に行くのに車でいかないで自転車にするとか、毎日続けられるような軽い体操をし始めるなど、このようなことで十分なのです。

こうした、日常生活の中での動作を工夫するちよつとした心がけを、毎日の習慣にしてしまうことが大切です。

高血圧の方が運動をする場合、自分の体調を考えてすることが大切です。

5の日は税の相談日



土地や家を買つたときに かかる税金

マイホームづくりには、資金計画や設計など、いろいろな問題がでてきますが、税金もその一つです。

土地や家を買つたときにかかる税金は「登録免許税」と「不動産取得税」です。また控除されるものとしては「住宅取得控除」があります。

▶登録免許税…土地や家を登録するときにかかる税金で、取得した不動産の価額(市町村役場の固定資産台帳の評価額)に規定の税率、たとえば所有権の売買のときは5%、所有権の保存は0.6%などをかけて算出し、登記申請のときに納付します。また、新築のマイホームを取得し新築後1年以内に登記したときは0.2%と税率が軽くなります。

▶不動産取得税…この税金は県税で、標準税率は、不動産価額の3%です。

▶住宅取得控除…マイホームを新築したり建て売りの新築住宅を購入したときは、その床面積3.3平方メートル当り千円で最高3万円が3年間所得税から控除されます。

○住宅取得控除が受けられる住宅は…

- ①床面積が165平方メートル以下
- ②工事完了又は購入してから6か月以内に入居し引き続いて入居していること
- ③昭和55年12月31日までに、住宅を新築又は新築住宅を購入して自分で居住すること

詳しくは税務署へおたずねください

年金シリーズ

保険料はどんなときに 免除されるか？

(問)夫が交通事故で死亡し、生活保護を受けています。生活が困難なときは、保険料を納めなくてもかまわないと聞きましたが、本当でしょうか。

(答)当然加入被保険者は保険料を納める義務があります。

しかし家計が苦しくて納められない。また生活保護を受けている人などは、保険料の納付が免除されます。この免除には、法定免除と申請免除の2通りがあります。

▶法定免除は……

被保険者が次のいずれかに該当したときは、その間の保険料が免除されます。該当の日から14日以内に「保険料免除事由該当届」を県知事に提出することが必要です。

- (1)生活保護法の生活扶助、らい予防法の生活援助を受けている人。
- (2)国民年金の障害年金、障害福祉年金

や母子福祉年金を受けている人。

▶申請免除は……

- (1)被保険者に所得がないとき。
- (2)被保険者か又はその世帯の人が生活保護法の医療扶助やらい予防法の援助を受けているとき。
- (3)家計が苦しくて、保険料を納めることが非常に困難なとき。

この申請免除は「国民年金保険料免除申請書」というものを、県知事に提出して承認を受けなければ保険料が免除されません。なお、年金額を計算する場合には、免除を受けた期間については、保険料を納めた場合の3分の1の割合の計算となり、年金額が少なくなります。詳しくは、国民年金係へおたずねください。

☎2-2111 内線 294

市の人口 (9月1日現在)

面積	152.17Km ²
人口	28,029人 (+53)
男	13,167人 (+27)
女	14,862人 (+26)
世帯数	8,255

住民基本台帳による。()は前月比

たばこは市内で 買ひましよう



公給領収証は 必ず受け取りましよう

料理店、旅館、バー、飲食店などで料金を支払われるときに、経営者は料理飲食等消費税を受け取つたしるしとして、公給領収証を渡すことになっています。

県では、10月1日から31日までを「公給領収証受領交付強調月間」として、みなさんのご協力をお願いします。料理飲食などの消費税が確実に納められるように、必ず公給領収証を受け取りましよう。