

労働委員会をご利用ください

労使交渉が進展しない、使用者から不当な取扱いを受けた等、労働組合と使用者との労働問題解決のためのあっせんの申請、不当労働行為救済申立ては、福岡県労働委員会へご相談ください。

労働委員会とは

労働委員会は、公益委員（弁護士・大学教授等）、労働者委員（労働組合の役員等）及び使用者委員（会社、使用者団体の役員等）の3者で構成される公正・中立な行政機関です。

問 福岡県労働委員会事務局調整課
☎ 092-643-3980
〒812-0046 福岡県博多区吉塚本町13番50号
吉塚合同庁舎 7階



県北地区 無料調停手続相談会

■日 時 9月13日(土)10:00~15:00
■場 所 中津文化会館 2階
■内 容

- (1)民事紛争
金銭(多重債務)・貸金・手形金などの争い
土地・建物についての争い、交通事故による損害賠償など。
 - (2)家事紛争
夫婦・親子間の調整・扶養・遺言・相続に関する争いその他親族間についてのもめ事。
- ※事前の申込不要。先着順。相談無料。
※相談事項は秘密厳守。

■主 催 中津調停協会
■後 援 大分地方・家庭裁判所
問 大分家庭裁判所 中津市部 庶務課 ☎ 22-2117
※調停相談に関する問い合わせである旨、お伝えください。

「在宅ホスピス語る会」開催

大切な人を家で最期まで看取った経験のある方のお話を聞くことができます。

■日 時 10月16日(木)13:30~15:30
■会 場 京築保健福祉環境事務所 会議室
(行橋市中央1丁目2-1)
■内 容 ・在宅看取りについて、関わったご遺族からの体験談
・ACP(アドバンス・ケア・プランニング：人生会議)についての説明 など
■主 催 ふくおか在宅ホスピスをすすめる会
■共 催 福岡県京築保健福祉環境事務所
緩和ケアサロンほっと一息(矢津内科消化器科クリニック内)
申問 京築保健福祉環境事務所 健康増進課
健康増進係 ☎ 0930-23-2690
(月~金 8:30~17:00)

林業退職金共済制度(林退共)のご案内

林退共は昭和57年に発足した林業界で働く方のために国が作った退職金制度です。この制度は、事業主の方々が、従事者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従事者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという、いわば林業界全体の退職金制度です。

■制度の特徴

- ・掛金は、税法上について、法人では損金、個人企業では必要経費となります。
- ・掛金の一部を国が免除します。
- ・雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

■事業主の皆様へ

- ・共済証紙は労働日数に応じて適正に貼付してください。
- ・共済手帳を所持している従事者が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

■労働者の皆様へ

- ・事業所が変わるときは共済手帳を忘れずに受け取りましょう。
- ・林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求しましょう。
- ・以前、林業の仕事をされ、林退共制度に加入していた方で、退職金請求手続きをしたお心当たりのない方は、退職金を受け取っていない可能性がありますので、次の問い合わせ先までご連絡ください。

問 独立行政法人
勤労者退職金共済機構
林業退職金共済事業本部
☎ 03-6731-2889



緑化講習会

福岡県緑化センターでは、「庭木の剪定と管理」講習の参加者を募集しています。

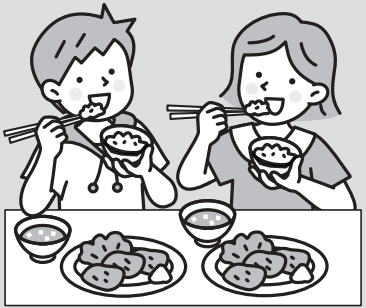


■日 時 10月18日(土)13:30~16:00
■場 所 行橋市研修センター(行橋市大字今井)
■参 加 費 無料
■定 員 25名(先着順)
■申込方法 電話またはFAX(月曜日休館)

申問 福岡県緑化センター管理事務所
(久留米市田主丸町益生田1125)
☎ 0943-72-1193 FAX 0943-72-1558

保健師だより

子どもの頃からの生活習慣が健康寿命に繋がる？



皆さんは「健康寿命」をご存じですか？健康寿命とは、介護などを必要とせず、元気に自立した生活を送ることができる期間のことです。日本は世界でも有数の長寿国ですが、平均寿命と健康寿命には10歳前後の差があります。(●男性：平均寿命80.98歳 健康寿命72.14歳 ●女性：平均寿命87.14歳 健康寿命74.79歳)
この平均寿命と健康寿命の差を少しでも縮めるために大切なことは、健康の土台となる「食」「運動」「睡眠」について、子どもの時から正しい知識を養い、生活に定着させることだと言われています。

2つ以上チェックが入った項目は要注意！ 今の生活を見直して、改善していきましょう。

食事編

- ☐三食、食べないことが多い
- ☐好き嫌いが多い
- ☐食事の時、家族全員揃うことが少ない
- ☐食事の時間が決まっていない
- ☐外食をすることが多い
- ☐間食はお菓子が多い

食生活の乱れが引き起こすリスク

- ・小児肥満
カロリー過多や栄養が偏った食事のとりすぎなどで、小児の肥満が年々増加傾向にあります。
- ・骨密度の低下
健康な骨は20歳までに作られるため、小児期の食生活のバランスが悪いと、骨密度が低いままになります。
- ・生活リズムの乱れ

改善策

- 1 朝食を毎日食べましょう
朝食を食べることで、脳や体が活性化し、1日のスタートに活力を与えます。また、基礎代謝が上がり、肥満予防にも繋がります。
- 2 家族みんなで食べる時間を作りましょう
家族揃って食べる「共食」も大切です。栄養バランスを見守ることができ、食事の楽しさやマナー、食べ物の知識なども身につきます。
- 3 食育を行いましょう
学校教育では「食育」が行われています。食のルーツや生産者など、食に関わる人々の思いを知ることで、食への関心が高まり、好き嫌いの克服に繋がります。

運動編

- ☐外遊びが少ない
- ☐休日は家でゴロゴロしている
- ☐体が硬い、疲れやすい
- ☐お手伝いをすることが少ない
- ☐親子で体を動かすことが少ない
- ☐運動に苦手意識がある

運動習慣がない子どものリスク

- ・体力低下
- ・小児肥満
小児期の肥満の40%は、成人期の肥満に移行するといわれています。
- ・姿勢悪化
筋力が低下し、猫背などの姿勢悪化につながります。

改善策

- 1 1日60分、遊ぶ時間を作りましょう
スポーツに限らず、鬼ごっこやボール投げなどの遊びも大切です。
- 2 お手伝いの習慣をつけましょう
雑巾がけやお風呂洗い、日常のちょっとした動きが運動神経を養います。
- 3 休日を活動的に過ごしましょう
地域の運動クラブや公園などに出かけ、思い切り体を動かしましょう。



睡眠編

- ☐夜更かしをすることが多い
- ☐遅くまで起きていても注意されない(注意しない)
- ☐就寝直前までスマートフォンを見たり、ゲームをしている
- ☐ぐっすり眠れない
- ☐午前中、頭が冴えない
- ☐休日に寝溜めをする

睡眠不足が引き起こすリスク

- ・成長の遅れ
- ・生活習慣病
糖尿病や高血圧を招いたり、うつ病を発症することもあります。
- ・精神面への影響
集中力や注意力の低下、イライラや衝動行動にも繋がります。

改善策

- 1 21時に寝る習慣をつけましょう
必要な睡眠時間は、就学前児童(3~5歳)10~13時間、学童(6~13歳)9~11時間、前思春期(14~17歳)8~10時間です。早寝、早起きの習慣を身につけましょう。
- 2 朝日を浴びましょう
人は朝日を浴びてから約14時間後に眠気を感じるよう、体内時計が備わっています。起床後すぐに朝日を浴びることが大切です。
- 3 寝る前のディスプレイ視聴は1時間前までにしましょう
テレビや、スマートフォン、ゲームなどのディスプレイからでるブルーライトは、目の光受容細胞を刺激して体内リズムを乱し、睡眠障害を引き起こします。

問 子ども未来課 町民健康係 ☎ 72-3127(内線224)