

保健師だより

## 食欲の秋、スポーツの秋がやってきました！

ようやく、秋らしい冷たい風が感じられるようになりました。食物も実りの秋を迎え、食事が楽しい季節になってきましたが、食べ過ぎには注意したいですね。また、「夏は暑いから、秋になって運動しよう」と思っていた方も簡単な運動から始めてみてはいかがでしょうか。

そこで、食欲の秋、スポーツの秋を健康的に過ごすためのポイントをご紹介します。

### ＜食事のポイント＞

#### ◎食物繊維を多く含む野菜を摂りましょう

食物繊維は、食品中の脂肪や糖質の吸収をゆるやかにし、排泄を助けてくれます。野菜の目標摂取量は1日350gです。毎食、生野菜だと両手1杯分、温野菜だと片手1杯分程度食べると、1日に約350gの野菜を摂ることになります。

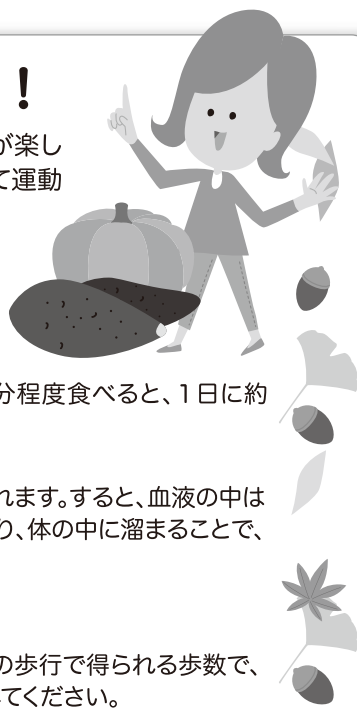
#### ◎食べ過ぎに注意しましょう

たくさん食べ、血糖値が急上昇すると、インスリンというホルモンが膵臓からたくさん分泌されます。すると、血液の中には高インスリン状態になり、体に悪い影響が出てきます。腎臓では尿酸や塩分が排泄されにくくなり、体の中に溜まることで、痛風や高血圧などにつながる可能性もあります。

### ＜運動のポイント＞

#### ◎歩数を増やしましょう

生活習慣病の予防には、「1日1万歩」歩くことが理想といわれています。1000歩は約10分の歩行で得られる歩数で、距離にすると600～700mに相当します。「10分1000歩」を目安に、日々の生活に取り入れてみてください。



## 平成26年度「休日特別労働相談会」実施のご案内

県内4か所の労働支援事務所では、職場のいじめや、解雇、雇止めなど、働く上での悩みを抱えた労働者や、労働問題のトラブルを抱えた使用者に労働相談を実施し、問題の解決などに繋げています。労働者支援事務所の相談件数は5年連続で1万件を超えている一方で、相談機会に恵まれないままの労働者、使用者にどう解決のための手を差し伸べられるかが課題となっています。

このため、「休日特別労働相談会」を開催することにより、労働相談の機会を幅広く提供し、労使紛争の未然防止や早期解決をするとともに、働く上で必要な労働関係法規に関する基礎知識の普及・啓発を行います。

■日時 10月19日(日) 10:00～18:00

■会場 ●北九州労働者支援事務所(北九州市小倉北区内7-8) TEL 093-592-3516

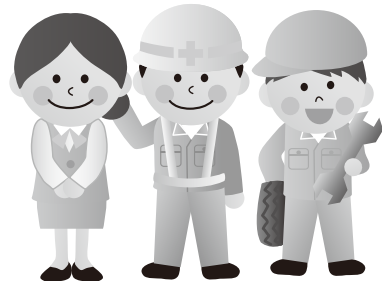
※他にも下記の支援事務所で同時開催

- 福岡労働者支援事務所(福岡市中央区赤坂1-8-8) TEL 092-735-6149
- 筑後労働者支援事務所(久留米市合川町1642-1) TEL 0942-30-1034
- 筑豊労働者支援事務所(飯塚市新立岩8-1) TEL 0948-22-1149

■内容 電話相談による相談  
相談内容に応じ弁護士による相談を連携して実施

■主催 福岡県、北九州市、福岡市、久留米市

●問い合わせ先  
福岡県北九州労働者支援事務所  
TEL 093-592-3516(担当 堤)



## 法務局における「人権(悩みごと)相談所」開設のご案内

福岡法務局行橋支局と行橋人権擁護委員協議会では、「人権(悩みごと)相談所」を開設しています。

離婚、相続、家庭内のもめごと、隣近所とのトラブル、学校や職場におけるいじめ、差別など、悩みや困りごとがあればひとりで悩まずに、どのようなことでもお気軽にご相談ください。

なお、相談は無料で秘密は固く守られます。詳しくはお問い合わせください。

■相談員 法務局職員または人権擁護委員  
■相談日 土・日・祝日を除く毎日 8:30～17:15  
※人権擁護委員への相談は毎週月・水・金の9:00～16:00

■場所 福岡法務局行橋支局1階 相談室  
行橋市大橋二丁目22番10号  
※電話でも相談できます。  
全国共通番号 0570-003-110

■相談方法 事前の予約は必要ありませんので、上記相談日に来庁またはお電話ください。

●相談・問い合わせ先  
福岡法務局行橋支局 総務係 TEL 0930-22-0476



## 平成26年度 豊前市外二町清掃施設組合 リサイクル講座受講生募集

■講座名 クリスマスリース作り  
■開催日 11月14日(金) 10:00～12:00  
■募集人数 10名  
■申込期間 10月6日(月)～31日(金)(土、日、祝日を除く)  
■受付時間 8:30～16:30

●申し込み・問い合わせ先  
豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192

## みずぼうそう、高齢者を対象とした肺炎球菌感染症の予防接種が定期接種になりました

予防接種法が改正され、10月1日から、「みずぼうそう(水痘)ワクチン」と「高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチン」が定期の予防接種になり、対象者は無料で接種することができます。

平成26年度中の接種対象となる方には、9月下旬に詳しいご案内をご自宅に郵送しております。不明な点はお問い合わせください。



### ◎みずぼうそう(水痘)ワクチン 対象となる方には、9月下旬頃通知しています。

■対象者 1歳以上3歳未満の幼児  
経過措置として、平成26年度(平成27年3月31日まで)は3歳以上5歳未満の幼児も対象となります。  
※みずぼうそうにかかったことのある場合は対象になりません。

■接種回数 1歳以上3歳未満:原則2回  
3歳以上5歳未満:原則1回  
※過去にみずぼうそうワクチンを受けた幼児は、年齢と接種回数などに応じて、接種できる回数が決まります。

■接種料金 無料(全額公費負担)  
※ただし、豊前・築上管内の協力医療機関で接種した場合。

■接種に必要なもの 母子手帳

### ◎高齢者肺炎球菌ワクチン 対象となる方には、9月下旬頃通知しています。

■対象者 ①65歳の方  
②満60歳から65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいがある方(身体障害者手帳1級程度)、ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な障がいのある方。  
③平成26年度から平成31年度の間は、年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方が対象となります。  
平成26年度に限り、101歳以上の方も対象となります。  
※過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けた方は対象になりません。

■接種回数 1回  
■接種料金 無料(全額公費負担)  
※ただし、豊前・築上管内の協力医療機関で接種した場合。

※高齢者肺炎球菌予防接種の定期化により、満70歳以上の方への任意接種に対する助成事業は、平成27年3月31日で終了します。  
助成事業での接種を希望される方は、必ず下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先  
子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3111(内線224)

## 年に一度は健康診査を受けましょう

福岡県後期高齢者医療制度の被保険者を対象に生活習慣病の予防及び早期発見・早期治療を目的に健康診査を実施しています。

平成26年度の受診期限は平成27年3月31日です。まだ受診していない方は、実施医療機関などでお早めにご予約の上、受診してください。実施医療機関については、受診票と一緒に一覧表をお送りしています。

受診のときは、「被保険者証(保険証)」と広域連合が郵送した「受診票」、自己負担金500円が必要です。受診票が見当たらない場合は再発行しますので、お問い合わせください。  
※生活習慣病(糖尿病や高血圧症など)で治療中の方は受診の対象となりません。

●問い合わせ先  
福岡県後期高齢者医療広域連合 お問い合わせセンター  
TEL 092-651-3111

## 福岡県最低賃金改正のお知らせ

福岡県最低賃金が10月5日から改正されます。  
**1時間 727円 必ずチェック最低賃金!**  
使用者も、労働者も。

■中小企業に対する支援事業  
◎業務改善助成金  
事業場でもっとも低い時間給(800円未満)を40円以上引き上げる中小企業に対して、就業規則の作成、労働能率の増進に資する設備・機器の導入などに係る経費の1/2(労働者30人以下は3/4)、上限100万円を助成します。  
◎専門家派遣・相談等事業  
経営改善に取り組む中小企業の労働条件管理などの相談について、ワン・ストップで対応します。

●問い合わせ先  
福岡労働局労働基準部 賃金課  
TEL 092-411-4578 TEL 092-411-2633  
ホームページ <http://fukuoka-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp>

## 平成26年分給与所得の年末調整説明会のお知らせ

■開催日時・会場

開催日	時間	対象者	会場
11月19日(水)	10:00～12:00	行橋市の方	行橋市民会館
	14:00～16:00	京都郡の方	
11月20日(木)	10:00～12:00	豊前市の方	豊前市総合福祉センター2階
	14:00～16:00	築上郡の方	

※対象者は法人・個人を問いません。  
指定日時に都合がつかない場合は、他の開催日時に出席いただいて差し支えありません。  
会場の都合により、駐車場の確保していませんので、公共交通機関をご利用ください。

■ご持参いただくもの  
事前に送付している「年末調整関係書類」のうち次の書類  
(1)平成26年分 年末調整のしかた  
(2)平成26年分 給与所得の源泉徴収票などの法定調書の作成と提出の手引

●問い合わせ先  
行橋税務署 法人課税部門 TEL 0930-23-0559