

成人病の正しい知識(7)

日常生活

●運動

心臓が非常に悪くない限り適当な運動をすることはよいことです。若い時代のように無理な激しい運動は避けたい方がよいのですが、散歩、軽い体操などは毎日でもした方がよいと思います。最近では自家用車を持つ方が多く、通勤にレクリエーションに使用しますが、あまり自動車ばかり頼り、また自分で運転する場合はどうしても神経を使いますので高血圧、狭心症などにはよくありません。通勤の際に歩くこともおすすめです。スポーツも、今までやり慣れたものをその日のからだのコンディションと見あわせて行うことは心身を爽快にし、健康によいものです。テニス、バレー、ピンポン、ゴルフなど結構です。

●酒、たばこ

酒や煙草は、たしなまないに越したことはありませんが、急にやめるのは、つらいことですので、また健康な人、軽い高血圧の人ではその必要もありません。しかし、深酒をしたり、宴会で飲んでさわぐようなことはやめましょう。

また酒をのんで冷たい風にあたり、風呂に入ったりするのは、脳卒中の誘因にもなりますので、つしむべきでしよう。煙草は酒にくらべると健康には余りよいところは少ないようです。せいぜい一日五本以下ぐらいにとめるのがよく、とくに狭心症のある人では喫煙は非常に害があります。

●入浴

入浴はあまり熱くない摂氏四〇度程度の湯に入るのがよく、からだをきれいに保つことが大切です。長風呂、熱風呂はよくありません。ただ、からだを冷えるのは血圧を上げたり、脳卒中を起すことたりする誘因になりますので、浴室全体を温くする工夫が必要です。夏期に温水シャワーを浴びることは結構ですが、冬期身心鍛練のため冷水浴や冷水摩擦をすることはおすすめ出来ません。

●夜間の排尿

冷えることは血圧を高め、

腰卒中の誘因になります。高血圧の人によく夜中に排尿のため便所に行きますが、日本の家は暖房が不十分で寝室は暖くても廊下や便所は寒いことが多いので、そのような場合に急に起上ることはよくありません。これは急激な運動をすることと同じことになり、脳卒中を起すことたり狭心症の発作を誘発する場合があります。

国民年金法改正の内容(1)

夫婦一百万円年金の実現

保険料は段階的に引上げ

昭和四一年度における重要社会保障施策の一つとして、その成り行きが注目されていた国民年金法の改正案は六月二十七日国会において可決成立し、法律第九二号として公布された。

この改正は、国民年金制度発足以来、初の

財政再計算機会に、最近における国民生活水準の著しい向上、人口の老化傾向等にかながみ、制度全般にわたる抜本的な検討が加えられ、ここに待望の夫婦一百万円年金(月額)が達成された。

◆年金改正の内容

年金額の引き上げは、本改正の中心課題であり、特に年金額の算定基準である老令年金の大幅な引き上げに重点がおかれている。その結果、夫婦が国民年金で受ける老令年金額は、厚生年金で受ける平均的な年金額に等しい月額一万円となり、両制度の均衡がはかられたわけである。

1 老令年金

基本的な年金額の算定方法は、いままでの年単位から月単位に改められ、次によって算定した合算額である。

(1) 保険料納付済期間一月につき二〇〇円を乗じた額(年にするとし、四〇〇円)

(2) 保険料免除期間一月につき二〇〇円を乗じた額の三分の一(年にするとし、八〇〇円)

これにより、年金受給資格の最短である拠出期間二五年の場合の年金額(基準年金額)は、現行の二四、〇〇〇円が六〇、〇〇〇円(月額五、〇〇〇円)となり、また最長の拠出期間四〇年(全期間)の場合、現行の四二、〇〇〇円



ソフトボールに楽しむ子供達

「体育の日」国民の祝日に十月十日

国民の祝日に関する法律の一部を改正する法律が四一年六月二十五日に公布、同日施行され、十月十日が「体育の日」として国民の祝日に加えられました。

「スポーツに親しみ、健康な心身をやしなう」ことをその趣旨としています。

「体育の日」には、この趣旨を生かすように心がけるとともに、さらにこれを契機として国民がいつそう健康や体力の保持増進につとめ、そいては明るく住みよい社会を建設することをねがって、この日が制定されたわけである。

また、いままで年金額の算定にあたって算入されなかつた一年未満の端数月も算入されることとなった。

2 障害年金

最低保障額(拠出期間二五年未満)を現行の二四、〇〇〇円が六〇、〇〇〇円(月額五、〇〇〇円)になり、一級障害加算額は、現行の六、〇〇〇円から一二、〇〇〇円(月額一、〇〇〇円)の倍額に引き上げられ、拠出期間二五年以上の場合、老令年金算定方法によつて得た額で、これは現行どおりである。

3 母子年金、準母子年金

現行の最低保障額一九、二〇〇円から五五、二〇〇円(月額四、六〇〇円)となり、いままでは老令年金の計算方法によつて得た額の半額相当額とされていたが、定額制となり大幅に引き上げられた。なお、子等が二人以上ある場合の加算額四、八〇〇円(月額四〇〇円)は現行どおりである。

4 遺児年金

最低保障額(拠出期間二五年未満)である現行の一、二〇〇円が三〇、〇〇〇円(月額二、五〇〇円)となり、二・五倍引き上げられた。子が二人以上ある場合の加算額四、八〇〇円(月額四〇〇円)と、きよ出期間が二五年以上の場合の年金額は、老令年金の算定方法によつて得た額の半額で、これは現行どおりである。

なお、通算老令年金額は老令年金の算定方法によつて算出した額であり、寡婦年金額は老令年金の算定方法によつて算出した額の半額で、これは現行どおりであります。

5 既裁定年金額の引上げ

すでに受給中の障害年金、母子、準母子年金及び遺児年金等についても、昭和四二年一月分から改正後の計算方法による年金額が支給される。

5の日は 税の相談日

気軽に税務署へ

農業商工観光祭

十一月五日〜七日

恒例により今年度も農業商工観光祭が開催されます。本年は回を重ねること十一回多様な行事と相俟つて華々しく展開されるので相当の人数が予想され、地域商工振興の発展に寄与することを期待します。

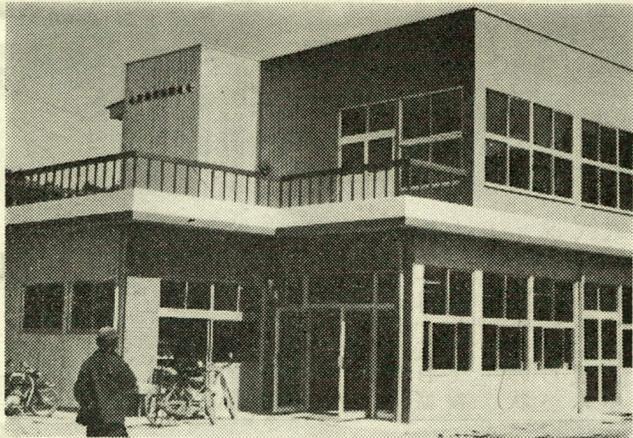
赤い羽根運動にご協力を

目標額四〇三、二〇〇円

ことしも十月一日から、全国一せいに赤い羽根共同募金運動がはじまりました。

世の中のふしあわせを少しでもなくし、私たちの町を明るく、住みよいものにしていくことが目的です。

だれもが社会福祉に関心をもち、それらの仕事をみんなでもりたてる「赤い羽根運動」です。



近代的な事務所が完成 小高農協

小高農業協同組合(根本善衛組合長、組合員431人)では組合員の協力で、明るいモダンな組合事務所を新築し、このほど完成しました。建築費500万円、鉄骨モルタル二階建て、193平方メートル、二階には霞ヶ浦を一望できるベランダもつき立派な事務所です。この農協は本年1月31日の貯蓄コンクールの最終日には2,000万円の預金高に達し、目標額の8,300万円をもこえる良い成績です。このように組合員は新しい農協事務所が出来たのを契機に充実した農協に育てあげることでしょう。

死傷者一五、〇〇〇人、重傷者四〇〇、〇〇〇人、これが現在

交通戦争と呼ばれるこの災害は好むと好まざるによらず、今後益々猛威をふるい全国にわたる処に悲劇をふりまくのであります。戦後平和をシンボルとして目覚ましい経済発展を遂げた我が国において、科学

交通安全協会の確立を急げ

交通安全協会支部長 永作利雄

十五日を以て死者一〇、〇〇〇人を突破いたしました。これは史上最高と言われた昭和三十一年よりも三四日早く尊い犠牲者を出した訳で、誠に言いようもない悲しむべき時代であります。

の進歩と産業発展のかけに尊い生命や財産を奪つてゆくのが車と言う名の兇器であり、この車も動かすのがやばい犠牲者を出した訳で、誠に言いようもない悲しむべき時代であります。