

シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21)

症状別ウォーキングのポイント



ウォーキングは心にも体にもメリットがありますが、歩き方によっては体を痛めてしまうことも…。特に痛みがある人は注意が必要です。

■腰痛の人向けの歩き方

下腹部で体全体を支えるように意識しましょう。

おへその下にきゅっと力を入れて、顔をまっすぐ前に向けます。前に着いた足の指で地面をつかむと、反りなく猫背になりにくくなります。胸を張り背中を反らしすぎないように気を付けましょう。

距離は3～6千歩、週3～5回くらいの頻度で、ゆっくり歩きましょう。

■ひざ痛の人向けの歩き方

ひざの周りの筋肉を使って歩きましょう。

ひざにゆるみをもたせ、足の裏の真上にひざの位置がくるように着地します。ひざと足先の向きが同じ方向を向くように注意しましょう。

距離は3～6千歩、週3～5回くらいの頻度で、ゆっくりと歩幅を狭く歩きましょう。

【効果を高めるコツ】

- ①歩く前にはストレッチなどで関節を暖める。
- ②筋肉を強くする筋トレとストレッチも大事。
- ③痛いときは無理をせず、時間や距離にこだわらない。
- ④痛みがあるから休む、のではなく痛みをケアしながら歩くことが大切。

■痛みのない人

普段の歩幅より足のサイズ半分くらい前に足を出します。後ろに着いた足の指で地面をつかみましょう。腕を後ろに意識して大きめに降ると歩幅が広がり、姿勢も良くなります。

1日30分、できるだけ毎日、早めに歩きましょう。

【大事な靴選び（共通）】

- ①かかとがしっかりくるまれている
- ②靴底にクッション性がある
- ③靴の中で足の指が広げられる
- ④紐かマジックテープで甲にフィットさせられる
- ⑤靴底が足指のつけ根で曲がる
- ⑥安定していて横ぶれしない
- ⑦通気性があり、蒸れない

夏は日中の暑い時間を避け、冬は早朝の寒い時間は避けましょう。また、季節を問わず水分補給のための飲み物も持ちましょう。

問合せ先 保健環境課 保健予防係（保健センター） ☎82-5490

6月は廃棄物適正処理推進強化月間です。 不法投棄に注意しましょう。

夜間や早朝、山間部など人目につかないところで、ごみの投棄を繰り返す、悪質な不法投棄が発生しています。不法投棄を見かけたら、早期発見・早期撤去のため、通報をお願いします。

問合せ先 下仁田町役場 保健環境課 環境係(☎82-5490)、
または廃棄物110番(☎0120-81-5324)、西部環境森林事務所 廃棄物係(☎027-323-4021)

児童手当について

児童手当は、児童を養育する人に手当を支給することにより、家庭等における生活の安定と児童の健全な育成を支援することを目的としています。

*申請しないと手当を受給できませんので、ご注意ください。

手当の受給者

中学校卒業までの児童を養育している方。

手当の額(児童1人当たり月額)

- ・3歳未満…一律15,000円
- ・3歳以上小学校修了前の第1子・2子…10,000円
- ・3歳以上小学校修了前の第3子以降…15,000円
- ・中学生…一律10,000円
- ・受給者の収入が一定額以上の場合…一律5,000円

手当の支給

申請月の翌月分から支給事由が無くなる月分まで支給されます。

*原則として、2月・6月・10月に、それぞれ前月分までの手当が支給されます。

【現況届の提出は6月中に!】

現在、児童手当を受給中の人は、毎年6月中に「児童手当現況届」を提出しなければなりません。

現況届は、6月分以降の児童手当を引き続き受ける要件を満たしているかどうかを確認するためのものです。

この届けを行わないと、6月支給分以降の手当が受給できなくなりますので、ご注意ください。

*該当者には、通知を送付します。

問合せ先 健康課 福祉係 ☎64-8803(直通)

6月期の児童手当

6月10日(水)に各口座に振り込みますのでご確認ください。

6月の「保育園子育て応援(保育園体験)」活動計画



「保育園子育て応援(保育園体験)」は、在宅の3歳までの乳幼児と保護者及び妊婦さんが参加できます。参加ご希望の方は、希望される保育園へお問い合わせください。

保育園	馬山保育園	青倉保育園	※保育園の見学や子育て相談はいつでも実施しています。ご希望の方は保育園へお問い合わせください。 ■問合せ先 馬山保育園 82-2323 青倉保育園 82-2549 下仁田町役場 健康課福祉係 64-8803(直通)
会場	保育園ホール	保育園内	
実施日	6/18(木)	6/16(火)・6/30(火)	
時間	10:00~11:00	10:00~11:30	
対象児	妊婦さんと3才児まで	妊婦さん~未入园児	
内容	リトミック	親子ふれあい遊び	
	乳幼児の育て方及び在園児との交流	保育園児とあそぼう 園庭開放	
準備するもの	運動の出来る服装でお出かけください。	動きやすい服装でご参加下さい。	
講師	リトミック講師 田中文華、蟻坂弘江 担当保育士 寒河江恵子	参加ご希望の方は事前にご連絡ください。	

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間について

法務省及び全国人権擁護委員連合会では、6月22日(月)から6月28日(日)までの一週間を「子どもの人権110番強化週間」として、いじめ・体罰・虐待など、子どもの人権に関する相談・悩みごとについての電話相談の取扱時間を延長します。

「子どもの人権110番」専用電話番号は

全国共通 0120-007-110

※IP電話からは接続できません。

受付時間は、月曜日から金曜日までは午前8時30分から午後7時まで土曜日と日曜日は午前10時から午後5時まで対応は人権擁護委員と法務局職員が行い、秘密は固く守ります。

山田久琴
先生の!!

ベビーマッサージ&ベビークス

音楽に合わせて楽しく体を動かしたり、マッサージで親子のコミュニケーションを楽しみます♪

開催日時 6月24日(水) 10:30~12:00

会場 下仁田町保健センター1階 母子保健室

講師 OKJ認定エアロビックインストラクター 山田久琴さん

※他市町の子育て支援教室でも人気の先生です!

対象 0歳から1歳くらいまでのお子さんと、そのご両親

受付時間 10:00~

持ち物 運動できる服装、汗拭き用タオル、

参加費 無料

申込み・問合せ先 保健環境課 保健予防係(保健センター) ☎82-5490



食育講座「お母さんと一緒に学ぶたべもの教室」開催

町のボランティア団体「食生活改善推進員(愛称 ヘルスメイト)」の皆さんが親子に簡単なランチ(今回は初夏の料理)を提供します。この機会にぜひ子供と楽しく食べることの大切さを学びませんか。

★日時 6月11日(木)11時~13時

★会場 保健センター 1階 母子保健室

★対象 乳幼児とその保護者(先着15組)

★内容
①バランスを考えた幼児食の試食
②子供と一緒にプチ調理体験
③ヘルスメイトからの食育伝達
④参加親子の交流

★費用 材料費として 保護者 500円/子ども 250円

※離乳食の用意は各自でお願いします

★持ち物 あれば親子共に、エプロン、バンダナ、手ふきタオル等ご用意ください

★申込先 保健環境課(保健センター)栄養士まで ☎82-5490



年金

国民年金付加年金 制度のご案内

将来、より高い老齢年金の給付を受ける為に国民年金加入者や65歳になるまでの任意加入者の方は、ご希望により国民年金保険料に加えて月額4000円の保険料を納めることで、老齢基礎年金に付加年金が上乘せされます。付加年金の年金額は2000円×付加保険料納付月数です。

【例】40歳から60までの20年(240カ月)付加保険料を納付した場合。2000円×240月=480,000円が付加年金として老齢基礎年金に上乘せ。

なお、国民年金基金に加入している方や免除制度を利用している方は付加保険料を納めることが出来ません。

国民年金付加年金制度加入をご希望の方はお住まいの市役所、町村役場へお申込み下さい。

【問い合わせ】

ねんきんダイヤル

☎0570-105-1165

高崎年金事務所

☎027-322-7731