

～2月22日は行政書士記念日～ 官公署への手続きは行政書士へ

2月22日は、行政書士制度への理解と普及をはかる「行政書士記念日」とされています。

この制度を理解いただき、次のような用務は最寄りの行政書士にご相談下さい。

- ・事業を始めたいとき
(法人設立書類・定款作成・建設業許可申請)
- ・家を建てたいとき(農振除外・農地転用許可申請)
- ・遺言書を作りたいとき(遺言書作成の相談)
- ・相続手続きをしたいとき(遺産分割協議書の作成)
- ・自動車を買ったとき
(車庫証明申請・自動車登録申請)
- ・そのほか官公署への各種手続き

【お問い合わせ先】

島根県行政書士会雲南支部
電話：0854-45-2847

～口座振替のお知らせ～
税金・使用料など公共料金の1月分の口座振替は1月31日(金)です。今回の振替は次の十六項目です。

- 町県民税(第4期)
- 国民健康保険税(第10期)
- 後期高齢者医療保険料
- 情報通信使用料
- 簡易水道使用料
- 下水道使用料
- 保育所保育料
- 幼稚園保育料
- 幼稚園預かり保育料
- 住宅使用料
- 住宅駐車場使用料
- 住宅共益費
- 老人ホーム入所費用等
- 徴収金
- 訪問看護利用料
- 介護サービス利用料
- 介護老人保健施設利用料
- 納税通知書等で金額をご確認いただき今一度通帳残高をお確かめいただきますようお願いいたします。

下水道使用料金(公共・農集・合併)について
○使用人数の変更(転入・転出・出生・死亡)があった場合は、速やかに役場水道課へ届出を提出して使用料金が変わります。

新着図書案内

今月のピックアップ

『統合失調症がやってきた』 ハウス加賀谷/著 出版社：イースト・プレス
人気絶頂の最中、突然芸能界から姿を消した一人の芸人。人気番組にレギュラー出演していたお笑いコンビ「松本ハウス」は、ハウス加賀谷の統合失調症悪化により、1999年活動休止。その後入院生活を経て症状を劇的に改善させた加賀谷は、10年ぶりの芸人復帰を決意する。相方・松本キックの視点を交えながらコンビ復活までの軌跡が綴られる、感動の一冊。(出版社紹介より記載)

カルプラ仁多図書室

- 『職業治療』 八雲 星次
- 『ひとりで美しく着られる着付けと帯結び』 花想容
- 『雪まろげ』 宇江佐 真理
- 『北天の馬たち』 貫井 徳郎
- 『疾風ロンド』 東野 圭吾
- 『パンダ銭湯』 tupera tupera
- 『わたしのゆたんぼ』 きたむら さとし

2月の休室日
月曜、11日(祝)、
28日(月末休室)

横田コミセン図書室

- 『即答力』 松浦 弥太郎
- 『めまい・ふらつきは目・首・足の運動で治る』
- 『手軽につくれる水引アレンジBOOK』 新井 基洋
- 『ごっくり、さくさく小さな焼き菓子』 長浦 ちえ
- 『知っておきたい栄養学』 高橋 教子
- 『歌舞伎は恋』 白鳥 早奈英
- 『バックストリート』 山川 静夫
- 逢坂 剛

2月の休室日
日曜、月曜、11日(祝)、
4日～7日(蔵書点検)、
28日(月末休室)



生活習慣病を予防しよう ～奥出雲町の現状～

○特定健康診査(特定健診)

生活習慣病の予防と早期発見を徹底するために、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)に着目した健診で40～74歳までのすべての方が対象です。

メタボリックシンドローム判定基準

- ① 腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上
(内臓脂肪面積 男女とも100cmに相当)

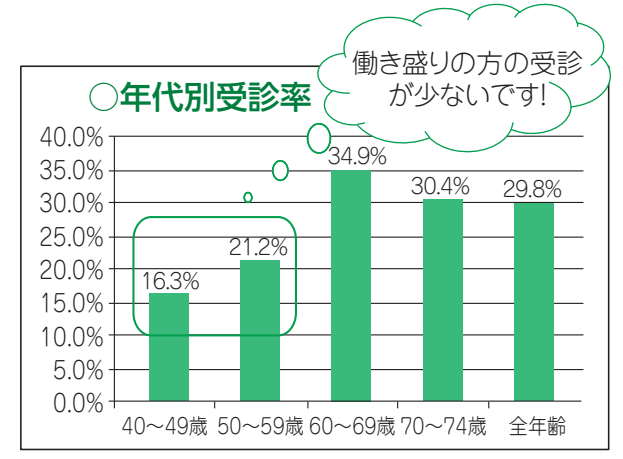
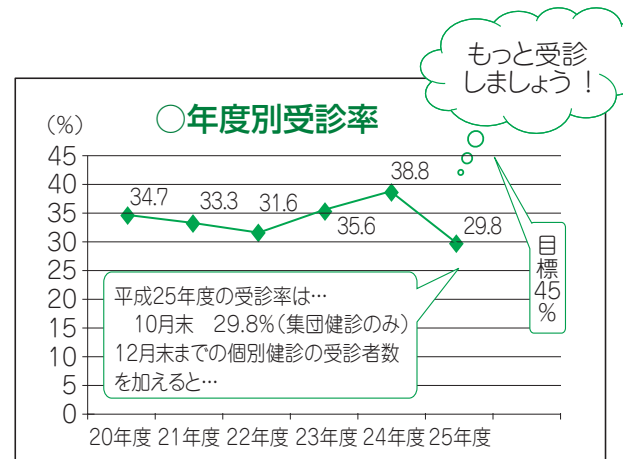
- ①に加え 以下の2つの項目以上 : 該当者
1つの項目 : 予備群



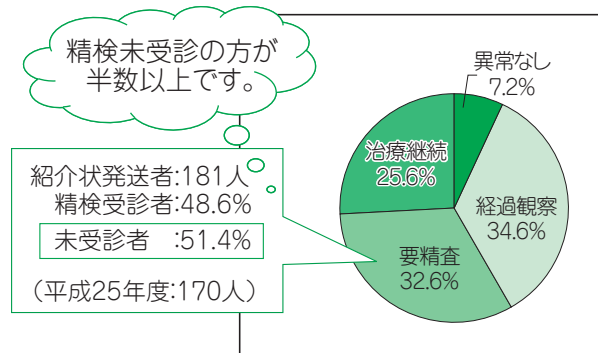
- 高トリグリセライド(中性脂肪)血症 150mg/dl以上 または 低HDLコレステロール血症 40mg/dl未満 または、脂質異常に対する薬服用
- 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上 または 血圧を下げる薬服用
- 空腹時血糖 110mg/dl以上 または インスリン注射または血糖を下げる薬服用

○特定健診の結果について ～奥出雲町国保特定健診結果より(平成25年度は10月末現在の状況)～

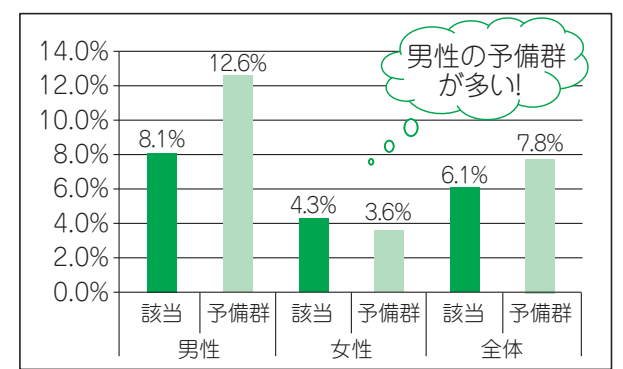
・受診者825人 男性382人 女性443人 (対象者数2,769人/国保加入者数3,373人)



○健診結果判定(平成24年度)



○メタボリックシンドローム判定結果



日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧症、高脂血症の一手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。そのためにも年1回は健診を受け、生活習慣を見直しましょう!!

