

国保だより

— 知っておきたい 健康についての5か条 —

① 健康を守る努力

自分の健康は自ら守ることに努力しなければなりません。それではどのような注意が必要なのでしょう。現在もっとも大切だと思われるのは、運動・栄養・休養の三つに気をつけることだと言われています。

② 健康のための運動

最近の人々は運動が不足し、そのために多くの病気をおこすといわれています。そのひとつに動脈硬化や肥満があります。そこで運動が必要になります。運動は自分の年齢、体力の状態などを考え合わせて、それに合った運動をすることです。自分の健康状態により自分に合った運動方法を、医師または保健婦にアドバイスを受ける



③ 健康のための栄養

昔は栄養はとればとるほどよいといわれていました。ところが現在、むしろ栄養のとりすぎは、肥満体となり栄養素のバランスが乱れて病気になる可能性がふえているといわれています。そこでバランスのとれた食事等について日頃から関心を持ち、知識を身につけて実行しましょう。

④ 健康のための休養

毎日の生活の結果、精神的にも肉体的にも疲れることが多いのです。そのときすこしでも早く回復するためには休養が必要です。ところが休養といえば寝ころんで休むことと勝手に考えがちです。それが必要ですが、労働の疲れ、精神の疲れは、スポーツ等をするときと疲労がとれるということを経験された方も多いと思います。休養だといって消極的な休養よりも一歩進んでなにかをする積極的な休養も選んで見られてはいかがでしょうか。

⑤ 健康管理について

肉体の健康を保つためには、精

第三回議会定例会終る

神を健康に保つことだと昔からいわれています。生きること、働くことに意義を見いだし、他人のために働くことに生きがいを見いだすこと、これが精神の健康だと思えます。ときどき健康度を調べることは、健康を維持するため大切で、これが健康診断といわれるも

九月二八日、第三回町議会定例会が会期三日間で開かれ、昭和五七年度油谷町一般会計補正予算案など、十案件の審議が行われ全案件が原案のとおり可決されました。

◎九月二八日………本会議

継続審査中であつた「油谷町課設置条例の一部改正について」「油谷町職員の勤務時間その他の勤務条件に関する条例の一部改正について」及び「油谷町基本構想の策定について」の委員長報告のち原案のとおり可決。続いて町営住宅建設用地の取得など四議案の上程、提案説明が行われて、予算案二件が委員会付託となり、二議案が可決されました。

◎九月二九日………本会議

三名の議員から町行財政全般にわたつて一般質問がありました。

◎九月三〇日………午前中

各常任委員会 午後本会議
付託された議案について各常任委員長から、それぞれ委員長審査結果報告があり、一般会計補正予算、油谷湾地域整備事業特別会計

のです。こうして病気を早く発見し、早く治療することが、結果は病気に對するもっともよい対策です。あなたの健康は、あなた自身がつくって行く以外にありません。健康管理は一人ひとり責任をもつて考え実行していくものなのです。

補正予算を原案のとおり可決、議会委員会条例の一部改正、市町村社会福祉協議会の法制化に関する要望決議案を議員提案して原案のとおり可決。定例会が閉じられました。

主な補正予算

- 補助事業の追加と単独事業の追加
- 補正の主なもの
- ・総務費
- ・交通安全対策費追加
- ・民生費
- ・昭和五十六年度福祉医療、老人医療費等精算による返還金
- ・衛生費
- 長門地区広域行政事務組合負担金追加
- ・農林水産業費
- 町有牛導入費追加
- 民有林道開設事業費追加
- 漁港建設事業費変更
- ・土木費
- 道路舗装補修側溝改良事業費追加
- ・教育費
- 総合グラウンド備品等整備費追加
- 教材費、理科教育振興備品費変更

マイホームと税金

マイホームは多くの方の夢ですが、実際に持つとなると税金などいろいろな問題が出てきます。そこで、マイホームの税金について簡単に説明しましょう。

△登録免許税△
土地や建物などの不動産を取得すると登記をしますが、このときかかる税金が登録免許税です。この税金は、取得した不動産の価格(町役場の固定資産課税台帳の評価額)に、次の税率で計算した税額を登記申請の際に納付することになっています。ただし、一定の要件に当てはまる住宅(新築、中古とも)であれば、税率が

登記の原因	税率
所有権の保存	0.6%
所有権の移転	5.0%
新築	2.5%
売買	0.6%
贈与	
相続	

いずれも○・三%に軽減される特例があります。

△不動産取得税△

土地や建物などの不動産を取得したときは、不動産取得税(県税)がかかります。税額は不動産の価額(固定資産課税台帳の評価額)に三%の税率で計算した金額です。なお、一定の要件に当てはまる住宅やその敷地の場合は、税金が軽減される特典があります。