

やってみよう!感じてみよう!歩キング!

～歩キング連載最終号〔1年間のまとめ・振り返り〕～

市では、歩くことによる健康づくりを「歩キング」と名付け、推進しています。歩キングに関連した健康情報や取組みをこの1年間12回シリーズでお届けしてきました。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127



豊岡市マスコット 玄さん

1年間、歩キングの記事を連載してきたぞ!

○×クイズで、1年間の内容を振り返ってみよう。

問1：歩キングデーは木曜日である。
(ヒント：右下にあり)

回答：×



「火」という字が、人の歩く姿に似ていることから、毎週火曜日を「歩キングデー」と設定しました。車等での移動が多い場合は、週1回の歩キングデーを意識しましょう。

問2：連続して歩かないと効果がない。

回答：×

続けて30分歩くのと、何回かに分けて合計30分歩いた時の効果は全く同じということが分かりました。歩くことは「足し算」です。「時間がない」という方も、合間をみて小まめに歩いてみませんか?



問3：平坦な道を歩くだけで足の筋肉を鍛えることができる。

回答：×

階段や坂道を歩けば、短い時間であっても足の筋肉を効率よく鍛えることができることが分かっています。

また、歩キングの途中で10歩から20歩程度、大また歩きや、早歩き(速歩)を意識して行うことも効果的です。



問4：「歩キング」は『からだ』だけでなく、『こころ』にも良い影響がある。

回答：○

- ① 外の空気に触れ、身体を動かすことで気分転換になり、リラックス効果抜群。
- ② ストレスで生じた自律神経系の乱れを元に戻す効果があり、ストレス解消。
- ③ 脳の血流も良くなって、脳が活性化し、若返りの効果あり。
- ④ 歩く前後のストレッチと歩キングの習慣で、夜の熟睡感が得られやすくなる。



問5：日常生活の「ながら運動」を意識して行うと歩キングと同じ効果が期待できる。

回答：○

- ① 室内で、その場での足踏みや、椅子に座っての足踏みも良い。しっかり腕を振ろう。
- ② 自宅の階段の上り下り、勤務先・買物先でも意識して階段を使おう。
- ③ 掃除、風呂掃除、ごみ出しなどの家事もいつもよりこまめに、素早く大きく動こう。



豊岡市マスコット
コーちゃん

毎週火曜日は
歩キングデー



豊岡市マスコット
オーちゃん

地域包括支援センターからのお知らせ

⑥ 認知症で困ったときの相談窓口【最終回】

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談の窓口です。医療・介護・福祉など、気軽に相談できます。地域包括支援センターでは主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師または地域で経験のある看護師が、それぞれの専門性を生かして業務を行っています。業務の一つとして、認知症に関する相談も受け付けています。

認知症に関する記事を2カ月に1回、6回シリーズでお知らせします。

《問合せ》高年福祉課豊岡地域包括支援センター
☎24-2409

認知症は、その原因や状態によつては早期発見・早期受診により、症状の改善が期待できるものもあります。できるだけ早期に発見し、適切な対応をすることが本人の状態の安定と、家族の負担を軽減することにつながります。

「最近物忘れが激しい、何かおかしい」「この先どうなっていくの?」「いい介護がしたいのにな」「つらい、しんどい、どうすればいいんだろう」

認知症に関することでは、困ったときは、一人で抱え込まずに相談しましょう!



《介護を支える施設・窓口》

施設・窓口	内容・問合せ先
市介護保険課	要介護認定の申請(立野町12-12) ☎24-2401
地域包括支援センター	認知症など高齢者の総合相談(下表のとおり)
かかりつけ医	医療に関する一番身近な相談
豊岡病院認知症疾患医療センター	認知症についての医療的専門機関(戸牧1094) ☎22-1090
認知症の人と家族の会	介護者同士の情報交換・交流 公益社団法人認知症の人と家族の会 兵庫県支部 ☎078-741-7707

《各地域包括支援センターの問合せ》

センター名	住所	電話
豊岡地域包括支援センター	立野町12-12	24-2409
城崎・竹野地域包括支援センター	城崎町湯島625-9	32-4599
城崎・竹野地域包括支援センター 竹野分室	竹野町須谷1478	47-1425
日高地域包括支援センター	日高町祢布891-2	42-0158
出石・但東地域包括支援センター	出石町福住1302	52-7015
出石・但東地域包括支援センター 但東分室	但東町出合433-1	54-0515

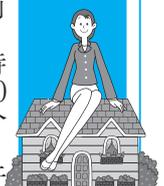


平成24年度「固定資産税」のお知らせ

平成24年度の固定資産税の納期は、次のとおりです。

	納期月	納期限
第1期	5月	5月31日(木)
第2期	7月	7月31日(火)
第3期	12月	12月25日(火)
第4期	平成25年2月	平成25年2月28日(木)

31日(木)午前8時30分~午後5時15分



※土・日曜日、祝(休)日を除く

▽場所 税務課資産税係または各総合支所市民福祉課

▽縦覧できる方 土地の縦覧は、土地の納税者、家屋の縦覧は、家屋の納税者

※納税管理人または代理人(委任状が必要)も、縦覧できます。

▽縦覧帳簿記載事項

○土地：地番・地目・地積・評価額

○家屋：所在・家屋番号・種類・構造・床面積・建築年次・評価額

▽持ち物 運転免許証など本人を確認できるもの

※代理人は、納税者の委任状を持参してください。

▽縦覧手数料 無料

▽その他 縦覧する土地・家屋の地番・家屋番号は、事前に調べておいてください。

《問合せ》税務課資産税係

☎21-9046または各総合支所市民福祉課

固定資産の価格等の縦覧

平成24年度固定資産(土地・家屋)の価格等が縦覧できます。縦覧は、納税者が所有する土地や家屋の評価額と、ほかの土地や家屋の評価額を比較することにより、評価額が適正かどうかを確認できる制度です。



▽日時 4月2日(月)~5月