

保健師だより ～冷え対策～



12月に入り、冬本番を迎えます。体の「冷え」に悩むことはありませんか？
実は女性の7割が冷え性であると言われています。また、最近ではストレスからくる体の冷えに悩む男性も増えてきているようです。冷えは万病の元。今日は、冷え性対策についてお伝えしたいと思います。

食事編

●冷え対策に効果のある食材の一例をご紹介します。

- * 体を温める・・・ショウガ、土の中で育つ根菜や冬が旬の食材
- * 血流をよくする・・・ビタミンEを含む食品である鰻や玄米、味噌
- * スタミナをつける・・・ニンニク、ニラ、豚肉 など

以上の様な食品を摂取すると効果的です。冬野菜たっぷりの鍋は体も温まりおすすめです。また、無理なダイエットで冷えをまねくことがあります。食事の量や栄養が充分でないと、身体を動かす熱が生産されません。規則正しく食事を摂取することも冷え対策の1つなのです。



運動編

からだを動かすことで筋肉がポンプの役割をし、足や下半身に滞っていた血液がスムーズに流れるようになり、全身の血液循環がよくなり体温も上昇します。

ストレッチやかかとの上げ下げ、マッサージなど手軽にできるものから始めてみましょう。



入浴編

冷えの解消には、半身浴が最適です。38℃～39℃ くらいのお湯に20～30分ほどゆったりとつかりましょう。肩までつかる入浴に比べ、心臓への負担も軽く、身体の芯までじんわり温まることができます。また、身体の調子の悪いときや入浴するのがおっくうなときは、足や手だけお湯に入れて温まる「足浴」「手浴」もおすすめです。



冷えの症状は、つらいだけでなく免疫力や代謝も低下させてしまいます。毎日の生活の中で冷え対策を取り入れて寒い冬を乗り切りましょう!!

問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎ 72 - 6666

新築された長期優良住宅に係る固定資産税の減額について

長期優良住宅の普及の促進に関する法律の施行の日(平成21年6月4日施行)から平成22年3月31日の間に新築された認定長期優良住宅については、通常の新築軽減(3年間もしくは5年間)に変わり、以下の軽減措置が適用されます。

○対象家屋

- 長期優良住宅の普及の促進に関する法律に規定される認定長期優良住宅であること。
 - 床面積が50㎡(一戸建て以外の貸家住宅の場合は40㎡)以上280㎡以下であること。
 - 併用住宅の場合、居住部分割合が50%以上のもの。
- ※新築住宅特例とは同時に適用できません。

※認定長期優良住宅とは？

長期優良住宅の普及の促進に関する法律に規定する認定基準(耐久性・可変性・維持管理の容易性)に基づき、行政庁の認定を受けて新築された住宅のことです。

○軽減される額

住宅部分1戸当たりの床面積	税の減額率(該当家屋のみ)
50㎡～120㎡以下	2分の1
120㎡～280㎡以下	120㎡分に相当する税額の2分の1 (60㎡分に相当する税額)

○軽減される期間

一般の住宅(平屋・2階建住宅等)	新築後5年度分
3階以上の中高層耐火住宅等(マンション等)	新築後7年度分

○申告方法

平成21年6月4日～平成22年1月1日までに新築された認定長期優良住宅については、の平成22年2月1日(月)までに、下記の必要な書類を添付して申告してください。

○必要な書類

1. 長期優良住宅に関わる固定資産税の減額申請書
 2. 認定長期優良住宅である旨を証する書類(認定通知書の写しなど)
- ※申請書は、市ホームページのお役立ちにある申請書ダウンロードからダウンロードできます。
(<http://www.city.ogori.fukuoka.jp>)

問い合わせ先 税務課 資産税係 ☎ 72 - 2111 内線 122・123