

平成26年度より 婦人科検診が 変わります

乳がん・骨粗しょう症検診も
総合健診と一緒に
受診できるように
なります

子宮がん車検診が無くなり施設検診のみになります。それに伴い乳がん検診と骨粗しょう症検診が総合健診で同時に受けることが出来るようになります。他にも変更がありますので4月に各世帯に配布される健診の申込書をよく読み、注意してお申し込みください。

今までは

子宮がん検診

- ☆車検診・施設検診
- ☆6月1日～12月末まで
- ☆無料クーポン対象
21, 26, 31, 36, 41歳



これからは

- ☆施設検診のみ
- ☆7月1日～12月末まで
- ☆無料クーポン対象 21歳

今までは

乳がん検診

- ☆6～7月に婦人科検診として実施
- ☆40歳以上はマンモとエコーが交互
- ☆マンモグラフィーに視触診がセット
- ☆無料クーポン対象
41, 46, 51, 56, 61歳



これからは

- ☆9月の総合健診で同時実施
- ☆40歳以上は
基本的にマンモグラフィー
- ☆視触診は2年に1度セット
- ☆無料クーポン対象 41歳

今までは

骨粗しょう症検診

- ☆婦人科検診で実施
- ☆年齢制限なし



これからは

- ☆9月の総合健診に同時実施
- ☆年齢は30～74歳まで

こんにちは! 南部町地域包括支援センターです!!

筋力アップ!! 若返ろう!!

毎週金曜日に行っている運動教室の中から、【片足立ち運動】を紹介します。

【目的】 立位での筋力とバランス感覚を鍛えることです。

【方法】 片足立ち運動を左右1分間ずつ1日3回継続することが大切です。

【効果】 片足立ち運動で鍛えているのは、実は上げている方の脚ではなく、支えている方の脚（支持脚）なのです。そのため、支持脚の太ももの表側（大腿四頭筋）、内側（内転筋群）、お尻の筋肉（殿筋群）、足裏全体を意識して行うと効果的です。

理論的な計算では、片足立ちをすると両足で立っているときと比べて太ももの付け根に2.75倍の負荷がかかっているといわれています。

片足で1分間立つと、両脚で約53分間歩いたのと同じ刺激が大腿骨にかかることがわかっています。そのため、骨粗鬆症や転倒などによる骨折の防止にも効果的です。

【注意点】 1分間続けて片足立ちの姿勢を取ることが大切です。捕まらずに実践するのが困難な方は、転倒しないように机やイスなど、必ず捕まるものがある場所で行いましょう。



お問合せ 南部町地域包括支援センター ☎ 6 4 - 4 8 3 6 (直通)

消費税法改正にもなう水道料金の請求金額変更に関するお知らせ

消費税法および地方税法の一部改正にもなない、南部町水道料金の消費税も5%から8%に引き上げられます。南部町の水道料金は、税法上の経過措置により平成26年6～7月分の検針から改正を反映した水道料金を請求させていただきます。

(例) 口径13mmのメーター器で50㎡使用した場合

(6～7月分の検針例)

使用量	現在 (5%)	改正後 (8%)	比較
20㎡まで(基本料金)	1,200円	1,200円	—
超過料(70円/㎡) 30㎡×70円	2,100円	2,100円	—
メーター使用料	120円	120円	—
小 計	3,420円	3,420円	—
消 費 税	170円	270円	100円
合 計	3,590円	3,690円	100円

※なお、町水道加入金については、平成26年4月1日より8%の消費税となります。

◎3月の水道メーター検針より検針票の様式が新しくなります。

詳しくは広報2月号をご覧ください。

【 鯉沢税務署からのお知らせ】

「社会保障の安定財源の確保等を図る税制の抜本的な改革を行うための消費税法の一部を改正する法律」により、平成26年4月1日から消費税（地方消費税を含む。）の税率が8%に引き上げられます。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。最寄りの税務署までお問い合わせください。

⇒ 国税庁ホームページ：<http://www.nta.go.jp/shiraberu/ipponjoho/pamph/shohi/kaisei/201304.htm>

また、政府では、消費税率の引上げに当たって事業者の方々が円滑かつ適正に転嫁できるよう対策を講じており、転嫁や価格表示、便乗値上げ等に関する政府共通の相談窓口として、「消費税価格転嫁等総合相談センター」を設置しています。

⇒ 専用ダイヤル：0570-200-123【受付時間：平日9:00～17:00（平成26年3月・4月は土曜日も受付）】