

滞納は許しません！

～八丈町民の93%以上の方が
キチンと納税されています。～

税の公平性を守るため滞納処分を
強化します。

● 滞納処分の主な例として、「預貯金」・「給与」・「生命保険」・「不動産」・「動産」、「自動車等」は、タイヤロックを使い運行不能状態とし、引き上げた後、公売を実施します。事務所や居宅への家宅捜索も行います。

● 延滞金について
延滞金は、納期限の翌日からひと月を経過する期間は年7.3%（ただし、租税特別措置法の規定により、今年末までは4.3%）ひと月後からは、年14.6%の割合で加算されます。

● 納税に困っている方は、早めに相談を
失業や病気、災害等で納期内納付がむずかしい場合を含め相談を受け付けています。

● 問い合わせ先
税務課徴収係
電話 2-1121 内線223、225
平成25年5月7日からは
電話 2-1122 内線127、128

八丈町窓口等ポスター

したら、その場で収納吏員の印鑑で差押えるべきです。いちいち決裁をもらいに役所に帰っていただければ他の機関に先を越されるかもしれません。実際に時間差で先を越され、地団太を踏んだ例もあります。

法律には「徴収職員は…財産を差押えなければならぬ」とされ、徴収吏員であれば自ら差押えることができます。差押えは先着手なのですから、一刻も早く差押えることを奨励する意味でも決裁は後回しにすべきだと考えます。決裁が無い

と差押えができないような職場では、収納率アップは望めないどころか活力のない職場になってしまうでしょう。

4 法律どおりやろう!!
また、職員がせっかく差押えてきたのに滞納者からの解除要求に安易に屈してしまうなどの話も同じです。滞納者の票を当てにしなければ当選しない首長や議員のことはかりを気にしたり、滞納者に怒鳴られるのがいやな管理監督者の下では、職員は絶対に差押えをやらなく

なります。

職員が法律に基づいて差押えてくるのは本来業務であって、至極当たり前の話なのです。法律には滞納をしたら差押えなければならぬと書かれているのですから。賦課（課税）するときには法律等に基づいてきちっと賦課（課税）する。賦課（課税）に限らず、役所の仕事は法律や条例どおりに公平にやられていくことがほとんどですが、こと滞納整理となるとなぜ法律どおりにやらないのか不思議な現象です。

一般的には、滞納となった事案には催告書を出したり電話催告をしたりなど、ある程度自主的に支払う機会を滞納者に与えています。ここまででは私も必要だと思いますが、支払約束を破ったり、納付交渉にも応じない滞納者には、財産があれば即刻差押える。これが滞納整理における法令順守だと思えます。

こんなとき、首長をはじめとする管理監督者は差押えに対して腹をくくってもらいたいと思います。そして滞納したら差押えられるのが当たり前前の自治体に一日も早くすることが大切なことだと思えます。



Hori Hiroharu
堀 博 晴

《主な職歴》	昭和42年	4月	江戸川区役所に入部
	昭和49年	4月～	東京都総務局小笠原文庁、同和对策部、災害対策部ほか
	平成8年	4月	東京都主税局足立都税事務所整理第二課長
	平成9年	12月	同新宿都税事務所整理第一課長
	平成12年	4月	同練馬都税事務所納税課長
	平成13年	4月	同課税部軽油特別調査室副参事
	平成14年	4月	同徴収部機動整理課長
	平成16年	10月	同徴収部徴収指導室長
	平成17年	3月	東京都退職
	平成17年	4月	ヤフー株式会社入社(官公庁担当)
	平成17年	10月～	厚生労働省国民健康保険料(税)収納率向上アドバイザー
	平成23年	10月～	NPO法人ローカルガバメント・ネットワーク理事長
	平成24年	11月	ヤフー退職
	平成25年	3月	東京都八丈町税務課徴収係長

《主な講師歴》 搜索から動産差押、インターネット公売などをテーマに全国の自治体で講演。また、厚生労働省国民健康保険料(税)収納率向上アドバイザーとして東京都をはじめとする全国の自治体で講演、徴収業務を通じて、公務員の意識改革を実施中。

《著 書》「インターネット公売のすべて 徴収率アップの決め手」「インターネットが変えた!自治体増収大作戦」

知っておきたい 基本的な制度やしぐみ

✕ 国民健康保険・介護保険の制度やしぐみ ✕

新年度を迎え、国保でHOT情報では国民健康保険の基本的な制度やしぐみを4月2日に、介護保険の制度やしぐみについて4月9日にお伝えしました。今回は、内容の一部をご紹介します。

国民健康保険の制度やしぐみ

——国民健康保険のしくみはどのようなになっていますか？

まず、加入すると保険証が交付され、保険税もしくは保険料を納めます。そして、加入者は医療機関で診療を受けた際、窓口で一部負担金を支払います。(図1)

その後、医療機関は国保連合会に医療費を請求します。

国保連合会は、請求された医療費が適正かを審査して、医療費を決定し、保険者である市町村に報告します。

市町村は国保連合会を通じて、医療費を医療機関に支払います

——では、国民健康保険にはどのような方が加入するのですか？

日本では、国民全てが何らかの医療保険に加入する国民皆保険制度を採用していますので、国民健康保険には職場の健康保険、後期



(図1)

高齢者医療制度などに加入している方、生活保護を受けている方以外の全ての方が加入します。

——具体的にはどういう方々ですか？

お店などを経営している自営業の方、農業や漁業などを営んでいる方、退職して職場の健康保険を脱退した方と、その家族。パート・アルバイトなどで、健康保険に加入していない方などです。

——ところで、国民健康保険の加入者は病气やけがで診療を受けるとき、医療費の一部を負担金として支払うだけで、診療が受けられるのですが、これは年齢や所得などで負担の割合が違うのですか？

負担の割合は(図2)のように

国保の医療費の一部負担割合	
義務教育就学前	2割
義務教育就学~69歳	3割
平成26年4月2日以降に70歳になる方	2割
71歳~74歳	1割
70~74歳現役並み所得	3割

(図2)

なっています。

介護保険の制度やしぐみ

——介護保険制度とはどういうものなのでしょうか？

介護保険制度は介護が必要になった方が、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、介護の必要な方や家族の負担を社会全体で支えていこうという制度です。

——介護保険はどのようなしくみになっているのでしょうか？

40歳以上の方が加入者となって介護保険料を納め、介護が必要になったときに、サービスを利用できるしくみになっています。

——サービスを利用するときの料



(図4)



(図3)

は、サービスが利用できます。
 ——では、サービスを利用するには、どうすればいいのでしょうか？
 まず、要介護認定、つまり介護が必要であると認定されることが必

要介護認定、つまり介護が必要であると認定されることが必
 要です。
 ——その場合、どのような手続きが必要ですか？
 市町村の担当窓口にて、要介護認定の申請をします。
 本人が申請に行けない場合には、家族や成年後見人、地域包括支援センターなどに、申請の代行をしてもらうことができます。
 ——その時に必要なものは何でしょうか？
 要介護・要支援認定申請書、介護保険被保険者証、第2号被保険者の場合は、健康保険被保険者証が必要です。
 ——申請のあと、介護が必要かどうかの認定が行われるのですか？
 そうですね。まず心身の状態を調べるために、調査員などが訪問して聞き取り調査を行います。合わせて、主治医に意見書を作成してもらいます。
 次に、その調査結果と主治医の意見書をもとに、「介護認定審査会」が審査をします。
 そして、介護を必要とする度合いを認定して、その結果を対象となっている方に通知します。
 ——介護を必要とする度合いとは、どういうものですか？
 対象となっている方々の、心身の

金はどうなっていますか？
 原則として、かかった費用の1割です。(図3)
 ——加入の条件は、皆同じなのですか？
 65歳以上と、40歳から64歳以下の2つに分けられています。(図4)

要介護認定、つまり介護が必要であると認定されることが必
 要です。
 ——その場合、どのような手続きが必要ですか？
 市町村の担当窓口にて、要介護認定の申請をします。
 本人が申請に行けない場合には、家族や成年後見人、地域包括支援センターなどに、申請の代行をしてもらうことができます。
 ——その時に必要なものは何でしょうか？
 要介護・要支援認定申請書、介護保険被保険者証、第2号被保険者の場合は、健康保険被保険者証が必要です。
 ——申請のあと、介護が必要かどうかの認定が行われるのですか？
 そうですね。まず心身の状態を調べるために、調査員などが訪問して聞き取り調査を行います。合わせて、主治医に意見書を作成してもらいます。
 次に、その調査結果と主治医の意見書をもとに、「介護認定審査会」が審査をします。
 そして、介護を必要とする度合いを認定して、その結果を対象となっている方に通知します。
 ——介護を必要とする度合いとは、どういうものですか？
 対象となっている方々の、心身の

要介護認定、つまり介護が必要であると認定されることが必
 要です。
 ——その場合、どのような手続きが必要ですか？
 市町村の担当窓口にて、要介護認定の申請をします。
 本人が申請に行けない場合には、家族や成年後見人、地域包括支援センターなどに、申請の代行をしてもらうことができます。
 ——その時に必要なものは何でしょうか？
 要介護・要支援認定申請書、介護保険被保険者証、第2号被保険者の場合は、健康保険被保険者証が必要です。
 ——申請のあと、介護が必要かどうかの認定が行われるのですか？
 そうですね。まず心身の状態を調べるために、調査員などが訪問して聞き取り調査を行います。合わせて、主治医に意見書を作成してもらいます。
 次に、その調査結果と主治医の意見書をもとに、「介護認定審査会」が審査をします。
 そして、介護を必要とする度合いを認定して、その結果を対象となっている方に通知します。
 ——介護を必要とする度合いとは、どういうものですか？
 対象となっている方々の、心身の

要介護認定、つまり介護が必要であると認定されることが必
 要です。
 ——その場合、どのような手続きが必要ですか？
 市町村の担当窓口にて、要介護認定の申請をします。
 本人が申請に行けない場合には、家族や成年後見人、地域包括支援センターなどに、申請の代行をしてもらうことができます。
 ——その時に必要なものは何でしょうか？
 要介護・要支援認定申請書、介護保険被保険者証、第2号被保険者の場合は、健康保険被保険者証が必要です。
 ——申請のあと、介護が必要かどうかの認定が行われるのですか？
 そうですね。まず心身の状態を調べるために、調査員などが訪問して聞き取り調査を行います。合わせて、主治医に意見書を作成してもらいます。
 次に、その調査結果と主治医の意見書をもとに、「介護認定審査会」が審査をします。
 そして、介護を必要とする度合いを認定して、その結果を対象となっている方に通知します。
 ——介護を必要とする度合いとは、どういうものですか？
 対象となっている方々の、心身の



(図5)

状態は一律ではありません。
 その状態の程度を度合いと言いますが、それによって要支援、要介護、非該当の3つに大きく分けられます。(図5)
 要支援は、要介護状態が軽く、生活機能が改善する可能性が高い方です。これは度合いによって1と2に分かれています。
 要介護は、日常生活で介助を必要とする状態の高い方です。1から5に分かれています。
 ——ところで、非該当の方はサービスを受けられないのですか？
 非該当となった場合でも、介護予防のために生活機能向上が必要と判定された方は、市町村の地域支援事業が利用できます。

いっぺこっぺ さるこう かごしま

第1回



屋久島町
距離:約2Km
所要時間:40分

世界遺産の島 屋久島で集落めぐり《安房編》

世界自然遺産の屋久島は「洋上アルプス」とも表現されるように、九州最高峰の山々が連なる神秘の島である。その島の玄関口のひとつであり、屋久島観光のメッカ・縄文杉への登山の玄関口にもなっている港町・安房集落には、屋久島の魅力がぎゅっと詰まっている。また集落は、屋久島では四大河川のひとつである安房川の河口にあることから、山からの杉などが運び込まれる場所でもあった。どの季節も素晴らしいが、特に春から初夏にかけての屋久島は、植物も美しいということ以最初のお散歩は、屋久島からお送りしたい。



如竹堀(じょちくぼり)

泊如竹は、豊富な学識を地域に活用している。そのひとつが集落に安定した水を供給した堀である。背後の丘陵地域から豊かな水を集落へと供給するために堀の存在は不可欠であった。素朴なたちではあるが、一部ではあるが当時をしのばせてくれる状況で現存している。



如竹廟(じょちくびょう)

ここに祭られているのは「屋久島聖人」ともいわれる泊如竹という江戸時代の儒学者で、屋久島の杉の伐採について岳の神様と相談したともいわれる人物である。また薩摩藩の藩主や琉球王に仕えたこともあるなど全国にも知られた学者でもあった。亡くなったとされる旧5月25日には地域の人々によって「如竹踊り」が奉納される。

ここから
スタートです



森林管理署

安房集落は、林美美子の代表的な小説のひとつである「浮雲」の舞台にもなった場所でもある。林美美子自身も取材で、現在の森林管理署も訪れている。その当時は屋久島より以南はアメリカ軍政下であり、国境の島でもあった。

【現職】

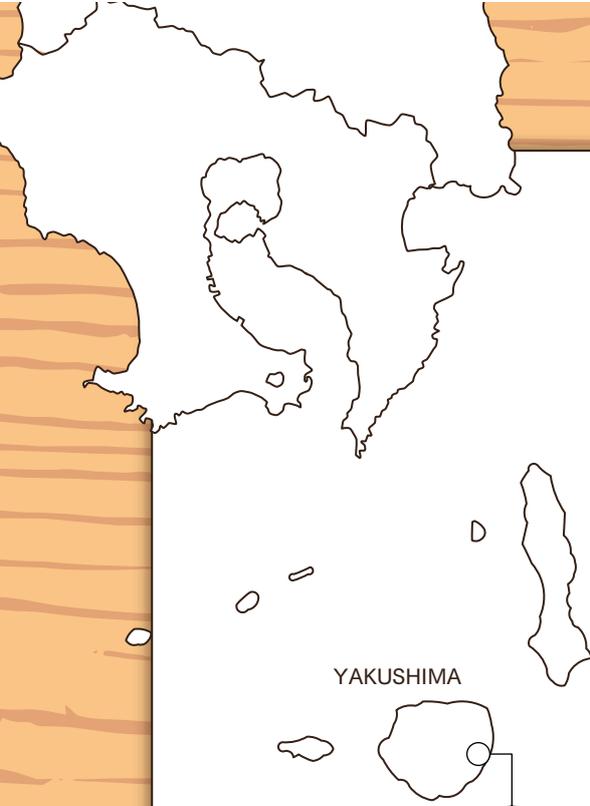
2007年～ 特定非営利活動法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会代表理事(2001-2007年まで専務理事)

2005年～ 特定非営利活動法人 桜島ミュージアム 理事 / 特定非営利活動法人 NPOさつま 理事

【執筆】

連載:「続世間遺産」南日本新聞朝刊(隔週金曜掲載)2009.3～2013.5・「世間遺産」南日本新聞夕刊(毎週木曜掲載)2006.6～2009.2・「かごしま歴史まち歩き」地域経済情報(株)鹿児島地域経済研究所発行)2006.4～・「かごしま風景ものがたり」アイム鹿児島商工会議所会報(鹿児島商工会議所発行)2013.5～・「ぶらりまち歩き」旅情報かごしま(鹿児島県観光連盟発行)2007.3～2008.3

共著:「日本を変えた薩摩おこじょ 天璋院篤姫一歴史・文化・文学の視点から」(新薩摩学シリーズ6(鹿児島純心女子大学国際文化研究センター編)2008年



YAKUSHIMA

粟穂神社と本仏寺

安房集落を一望できる見晴らしのいい場所には、粟穂神社がある。この神社は、ヒコホホデノミコトなどを祭る。現在では安房という地名だが、元々は神社名である「粟穂」と呼ばれていた。隣接の法華宗本仏寺は、織田信長が討たれた京都の本能寺とつながりがある由緒あるお寺である。



4



安房大橋を渡ってゴール



5

火災見回りの出発点

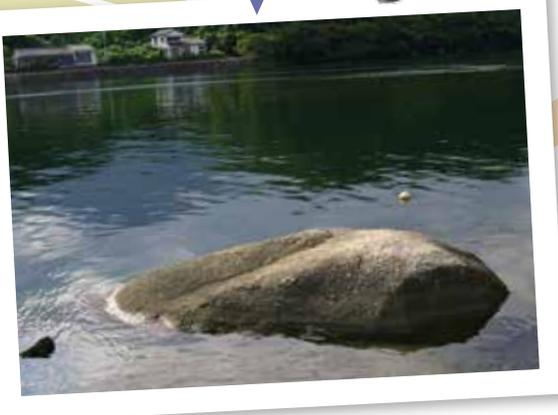


若宮神社

御祭神は不明だが、地域では火の神様として大切にされて来ている。現在でも地域の火災見回りでは、この神社前が出発場所になっているという。元々は背後の小高い丘陵が安房城と呼ばれる山城であったが、その場所にあったものという。

大石亀女の石

里町には亀女なる人物が機織りをしたという大石が安房川の岸にある。おそらく石はカコウ岩であり、川の上流から運ばれてきたものと推測される。ただ、この石の上での機織りは少し不自由そうだ。



東川 隆太郎
Ryutaro Higashikawa



【職歴・略歴】

NPO法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会代表理事。「まち歩き」を活動の中心に据え、地域資源の情報発信や、県内及び九州各地での観光ボランティアガイドの育成・研修、まちづくりコーディネートなどに従事する、自他ともに認めるまち歩きのプロ。主なテーマは、地域再発見やツーリズム、さらに商店街やムラの活性化など。講演活動、大学の非常勤講師などを通しての持論展開のほか、新たな地域資源の価値づけとして「世間遺産」を提唱するなど、地域の魅力を観光・教育・まちづくりに展開させる活動に従事している。1972年鹿児島市生まれ。鹿児島大学理学部地学科卒。

風しんの予防接種は お済みですか？

平成25年は全国的に風しんが流行し、本県においても386人の患者が報告されました。風しんの感染予防のためには、手洗い・うがいに努めるほか、予防接種を受けておくことも効果的な方法の1つです。

風しんとは？

風しんは、発熱、発疹、リンパ節腫脹を特徴とするウイルス性発疹症であり、季節的には春から初夏にかけて最も多く発生します。

妊婦、とくに妊娠初期の女性が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんが「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまうことがあります。耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気がある、発達がゆっくりしているなど、赤ちゃんがそのような生まれつきの病気にならないよう家族みんなで風しんの予防接種を受けることをご検討ください。

風しんの感染予防について

- 外出後の手洗い、うがいに努めてください。
- 急な全身性の発疹や発熱などの症状が現れたら、早めにかかりつけ医等を受診してください。
- 受診の際には、マスクを着用し、咳エチケットを守るなど、感染を広げないように注意してください。
- 予防接種も効果的な予防策の1つです。定期予防接種対象の方は確実に受けていただくとともに、妊娠適齢期の方や予防接種歴不明の方など、必要により予防接種についてかかりつけ医師にご相談ください。

女性は妊娠前に

風しんの予防接種を
ご検討ください

接種後2カ月は避妊が必要です。
接種回数は子どもの頃の接種を
含めて2回です。

成人男性は

- 風しんにかかったことがない方
- 風しんワクチンを受けていない方
- どちらも不明な方

接種することを
ご検討ください

2回接種しても問題はありません。

妊娠中の女性の家族は

風しんの予防接種を
ご検討ください

妊婦は風しんの予防接種を受けられません。
1歳児(第1期)と、小学校入学前1年間(第2
期)は麻しん風しん混合ワクチンの定期接種
を受けましょう。

風しん抗体検査を受けてみませんか。

5月から医療機関において、妊娠を希望する女性やその配偶者等を対象に、採血による**無料**の抗体検査を実施しています。これは、風しんウイルスに対する免疫が十分あるかを検査し、予防接種を受ける必要性を判断するものです。検査後の予防接種については、**有料**となります。

なお、検査ができる医療機関について、詳しくは県ホームページをご覧ください。か県庁健康増進課にお問い合わせください。

県庁健康増進課
感染症保健係
099-286-2724

<http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryu/kansen/hushin/hushin.html>

6月4日～6月10日は 「歯と口の健康週間」です！

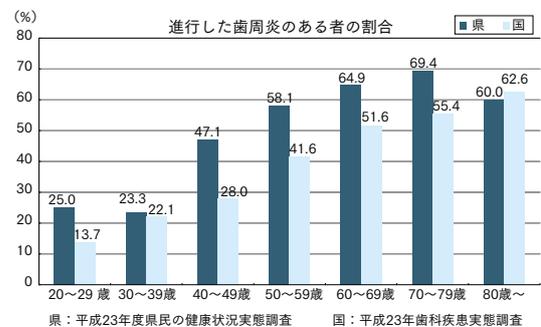
この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発し、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着及び歯科疾患の早期発見及び早期治療等の徹底を図ることで、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進に寄与することを目的としています。

歯や口腔の健康を保つことは、健やかな生活を送るためにも重要です。県では歯科口腔保健に関する施策を総合的に推進するため、「鹿児島県歯科口腔保健計画」を策定し推進しています。

計画の全体目標 と主な課題	全体目標	◆ 口腔の健康の保持・増進に関する健康格差の縮小
	主要な課題	◆ 乳幼児期におけるむし歯予防 ◆ 成人期における歯周病予防 ◆ 高齢期における口腔機能の保持

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病ですが、成人の約半数以上が進行した歯周炎(歯周病)にかかっている状況です。歯周病で歯を失うと、食事がよく噛めないなど口腔機能の低下の要因になります。歯周病は痛みがありません。歯磨き時の出血などの症状がある場合は要注意です。

「歯と口の健康週間」を機会に、歯科検診を受けてお口の健康チェックをしましょう。



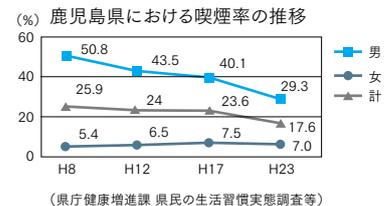
世界禁煙デー 5月31日

5月31日～6月6日は「禁煙週間」

鹿児島県の喫煙率の状況

鹿児島県における喫煙率の推移をみると全体では減少傾向にあります。男女別で見ると、男性は大きく減少していますが、女性の喫煙率は男性に比べて低い状況ですが推移は横ばいの状況です。喫煙は、呼吸器疾患(COPD)、歯周疾患、胃腸疾患及びがんのリスクが高まるなど健康へ影響します。

禁煙週間を機会に、禁煙を考えてみませんか。



禁煙したいと思っている方は次の窓口に相談してみましょう

禁煙支援サポート薬局

サポート薬局では認定禁煙支援薬剤師が、禁煙チャレンジを応援します。
公益社団法人鹿児島県薬剤師会ホームページ(<http://www.kayaku.jp>)

禁煙支援医療機関

禁煙治療の適用条件に該当すれば、医療保険適用となります。
禁煙治療を行っている医療機関にお問合わせください。
鹿児島県ホームページに鹿児島県内で禁煙支援をうけることのできる病院・医院を掲載しています。
(<http://www.pref.kagoshima.jp>)

受動喫煙の防止に取り組みましょう ～たばこの煙から皆を守る環境づくり～

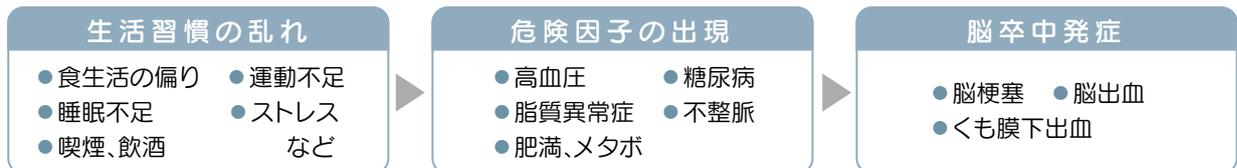
自らは喫煙しないものの、他人のたばこの煙を吸わされることを受動喫煙といいます。
火がついた部分から立ち上る煙は、フィルターを通さないため、有害物質の濃度が高いことがわかっています。この煙を吸ってしまうことで、虚血性心疾患・肺がん・呼吸器感染症・気管支喘息・低体重児出生などのリスクが高まり、健康に悪影響を及ぼします。

「脳卒中警報」発令中！

～鹿児島県の脳卒中死亡率は全国平均の1.5倍です～

鹿児島県では、人口10万人あたり全国平均の1.5倍の方が毎年「脳卒中」で亡くなっています。
また、高齢者が要介護になる最大の原因も「脳卒中」です。脳卒中を予防して「健康寿命」をのばしましょう！

脳卒中の原因は、生活習慣の乱れです！



食生活の偏り、運動不足など「生活習慣の乱れ」が、高血圧、糖尿病など「脳卒中の危険因子」を引き起こし、これらが悪化すると「脳卒中」が発症します。

食生活を改善し、脳卒中を予防しましょう！

食塩を2割(1日2g)以上減らしましょう！

成人の食塩摂取の目標量「1日8g未満」に対し、鹿児島県民の摂取量は10.3gです。
約2gオーバーしています。



食塩をとりすぎると、体内の塩分の濃度を下げするためにたくさんの水分を血管内に吸収して血液の量が増え、血圧が高くなります。血圧が高い人は、低い人に比べ脳卒中を起こす確率が最大8倍にもなります。減塩は、脳卒中予防のポイントです。

食塩の摂取量を減らすためには、食塩が少ない食品を選ぶことが重要です。加工食品や外食の食塩量に気をつけて、食塩が少ない食品を選ぶようにしましょう。

食塩相当量とナトリウム量は異なります。加工食品のパッケージに記載されているナトリウム量を2.54倍すると、食塩相当量になります。ナトリウム400mgで食塩相当量約1gです。

$$\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1,000 = \text{食塩相当量 (g)}$$

※上記は、ナトリウム量がmg表記になっている場合の換算式です。g表記の場合は÷1,000は不要です。

ナトリウム量	食塩相当量	ナトリウム量	食塩相当量
400mg	約1.0g	800mg	約2.0g

●県では、鹿児島県栄養士会と協力して、食塩少なめ、野菜たっぷり、脂質控えめな「かんたんヘルシー減塩レシピ」を作成し、ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

※検索サイトで「鹿児島県減塩レシピ」で検索してください。

毎日プラス1皿、野菜を多く食べましょう！

野菜に含まれるカリウムには、食塩を体から排出して「高血圧」を防ぐはたらきがあり、また食物繊維には「肥満」や「糖尿病」を防ぐはたらきがあります。

成人の野菜の目標摂取量は1日350gです。しかし、鹿児島県民の1日の野菜摂取量は平均297gで、約50g以上不足しています。

野菜を今よりも、1日50g以上、できれば100g以上多くとるようにしましょう。

野菜100gとは、大きめのトマトだと約1/2個です。

ロコモ予防！ 毎日コツコツ運動習慣

ロコモとは？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする「運動器」が衰えて、立つ・歩くといった動作が困難になる状態のことです。要介護や寝たきりの原因の4分の1はロコモに関連するものです。ロコモとその予備群の推計人数は、糖尿病やメタボを上回り、新たな「国民病」とも言われます。

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

運動器(骨・関節・筋肉など)の衰え

立つ・歩くなどが困難

要介護や寝たきりになる危険性

こんな人は 要注意	運動習慣がない	◆ 運動習慣のない生活を続けると徐々に運動器が衰えてしまいます。
	やせ過ぎ、肥満	◆ やせ過ぎると体を支える骨や筋肉がどんどん弱くなります。 ◆ 肥満は腰や膝の関節に大きな負担をかけます。 ◆ 関節軟骨は一度すり減ると修復が難しい部分です。

こんな症状、思い当たりませんか？ ～7つのロコチェック～

将来、要介護や寝たきりにならないために、自分の「運動器」の衰えを早めに察知して、ロコモ予防に努めましょう。特に40歳以上の方は要注意です。チェックリスト(ロコチェック)で確認してみましょう。

1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)を！



- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下がはけなくなった
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」

続けることが肝心です。ロコトレでロコモを予防し、いつまでも元気な足腰を。

バランス能力をつける ロコトレ

片脚立ち

左右1分間ずつ
1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に片脚を上げます。



支えが必要な人は、転倒しないよう十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

下肢筋力をつける ロコトレ

スクワット

深呼吸をするペースで
5～6回繰り返します。
1日3回行いましょう。



肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

このほか、いろいろな運動を積極的に行いましょう。

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会