

## 冬の血圧コントロールを学ぼう 健康づくり講演会 高血圧について

問い合わせ先 健康づくり推進課 健康企画班（西合志庁舎）  
☎(242)1183

寒くなると血圧があがってしまうという人はいませんか。血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のことを血圧といいます。高血圧とは血管にその圧力が強くかかりつづけている状態です。生活習慣や遺伝、環境などさまざまな要因はありますが、どんな要因でも高血圧の状態は、血管や心臓に負担がかかり、血管は傷みやすくなります。その結果である病気（虚血性心疾患や脳血管疾患など）が起こる可能性も高くなります。日本人に多い高血圧ですが、本市も例外ではなく高血圧の人が約5人に1人おり、特に拡張期血圧（下の血圧）が高いという傾向にあります。（合志市国保特定健診結果より）

- とき 2月2日（日）  
午後1時～2時
- ところ ヴィーブル研修室
- 定員 90人
- 参加費 無料
- 申込不要
- 講師 熊本再春荘病院  
循環器内科部長 三角 郁夫先生



## コレステロール・中性脂肪を下げるコツを学ぼう こうし健康塾 血管若返り教室

問い合わせ先 健康づくり推進課 健康企画班（西合志庁舎）  
☎(242)1183

昨年度の合志市特定健診では、LDL（悪玉）コレステロールが高い人（140mg/dl以上）が、県内で一番多いという結果がでました。脂質（LDLコレステロール・中性脂肪）が少しくらい高くても大丈夫とそのままにしておくと、血管を痛めて動脈硬化を起こす原因になります。脂質の数値が基準値以上の人、最近上がり始めた人はぜひご参加ください。食事や運動のコツを知ることによって効果的に下げることができます。

- ところ 御代志市民センター
- 時間 午後2時～3時30分
- 対象 全日程参加できる人
- ① LDLコレステロール・中性脂肪が基準値以上の人、上がり始めの人
- ② 脂質の治療（内服など）をしていない人
- 定員 20人
- 申込多数の場合は、初めて参加する人などを優先します。
- 申込方法 1月24日（金）までに健康づくり推進課健康企画班へ電話もしくは窓口でお申し込みください。

日にち	タイトル
2月5日(水)	成功者が実践した脂質を下げる5つの方法を伝授
2月12日(水)	脂質が下がる運動 正しい姿勢と速歩のフォームにトライ
2月19日(水)	脂質が下がる食事 アブラの上手な食べ方 おやつのカロリーを知っておこう
2月26日(水)	しなやかで若々しい血管を維持しよう

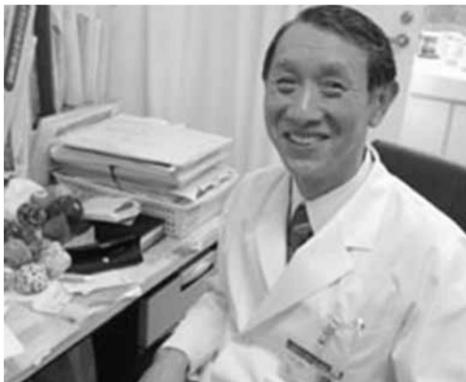
	LDLコレステロール	中性脂肪
基準値	119mg/dl以下	149mg/dl以下
生活改善が必要な値	120～139mg/dl	150～299mg/dl
受診を勧める値	140mg/dl以上	300mg/dl以上

## 認知症予防啓発講演会 医者がすすめるよい生き方、よい死に方

問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班（西合志庁舎）  
☎(242)1124

現在のストレス社会では、従来発見できない「こころ」と「からだ」の病気、あるいは難治性の病気も数多く見られます。「病気の出口探しより健康の入口探し」をテーマに講演会を開催します。心身両面から健康状態を適切に把握し、脳・こころ・からだのバランスを整えて「心身まるごと健康へ」を目指しましょう。皆さんの参加をお待ちしています。

- とき 2月13日（木）  
開場 午後1時  
開演 午後1時30分
- ところ ヴィーブル文化会館
- 参加費 無料
- 講師 ヘルスアートクリニックくまもと  
中原 和彦 院長
- 申込期限 1月31日（金）  
電話でお申し込みください。
- 申し込み先 市社会福祉協議会  
☎(242)7000



医学博士 中原和彦さん

～プロフィール～  
昭和18年大分県に生まれる。昭和43年熊本大学医学部卒業。医学博士、熊本大学産婦人科講師、NTT西日本九州病院産婦人科部長を経て、現在「ヘルスアートクリニックくまもと」を開院。  
現在、日本心身医学会功労会員、日本のお手玉の会顧問、熊本おじゃめ（お手玉）の会代表として活躍中。  
主な著書  
「生かされて生きる」「続・生かされて生きる」  
「医者がすすめるよい生き方よい死に方」  
「健康のとびら」「お手玉が癒す心とからだ」  
『「お手玉をする」とうつ、パニック障害が治る』

## 障害基礎年金・遺族基礎年金 くらしを支える 基礎年金

問い合わせ先 健康づくり推進課 熊本西年金事務所  
☎(242)1183  
☎(353)0142

国民年金は、65歳からの老齢基礎年金のほか、不測の事態に備えた障害基礎年金と遺族基礎年金があります。

- 障害基礎年金 国民年金加入中の病気やケガで障がいの状態になったときに支給されます。  
平成25年度年金額  
（平成25年10月時点）  
973,100円（1級）  
778,500円（2級）
- 遺族基礎年金 国民年金の加入者が亡くなったとき、その人によって生計を維持されていた「子のある妻」や「子」に支給されます。  
平成25年度年金額  
（平成25年10月時点）  
1,002,500円  
（子が1人いる妻の場合）  
※妻に支給されるときは、子どもの人数によって加算があります。  
※子どもが18歳到達年度の末日まで支給されます。

### 年金受給の要件

障がいや死亡といった事故が発生するまでの公的年金の加入期間の3分の2以上の期間で、保険料が納付または免除されていること、もしくは、初診日または死亡した日の属する月の前々月までの1年間に未納がないことが必要です。

保険料は納付期限を守ってきちんと納めましょう。また、保険料の支払いが困難なときは、免除制度を利用しましょう。  
会社員や公務員であるときの障がいや死亡の場合には、厚生年金や共済年金からも支給されます。

### 障害基礎年金の「子の加算」

障害基礎年金を受ける権利が発生したときに、受給権者によって生計を維持している子どもがいる場合で、障害等級が1級または2級に該当する人に加算を行なっています。  
しかし、平成23年4月より障害年金を受ける権利が発生した後に、生計を維持することになった子どもがいる場合にも、届出によって加算を行なうことができます。