



石垣市健康福祉センター 保健師 東迎 和美

日中の暑さも和らぎ、“涼くなったら運動しよう！”と思っている方には、ちょうど良い時期になったところではないでしょうか。今回は、体を動かすことによって得られる健康効果について考えてみたいと思います。

●循環器疾患（心臓病や脳卒中など）や糖尿病、がんなどの生活習慣病を予防する効果がある

「健康のために1日1万歩のウォーキングが有効」と言われています。しかし、沖縄県における1日当たりの成人（20歳以上）の歩数は、男女ともに全国平均を下回っています。あまり歩かない生活を続けていると、筋力の衰えだけでなく内臓機能への悪影響や肥満からさまざまな病気になるリスクも高くなります。これらを防ぐために、日常生活の中に適度な運動を取り入れること、まずは今より5分～10分多く体を動かすことから始めてみませんか。

	成人目標歩数 (平成34年目標)	沖縄県 (H23年度 県民健康・栄養調査)	全国平均 (H23年 国民健康・栄養調査)
男性	9,000 歩	6,906 歩	7,233 歩
女性	8,500 歩	5,934 歩	6,437 歩

●気分転換やストレス解消、うつ予防、認知症予防にも役立つ

最近注目されているのが、骨格筋の収縮運動によって分泌されるミオカイン（マイオカインとも呼ばれる）という生理活性物質の働きです。動脈硬化やうつ、認知症の予防など全身に効果があることがわかってきました。

理想的には、生活活動を積極的に増やしながらか、週2回程度の運動習慣も身につけられればベストです。

●安全のために

誤ったやり方から体を動かすと知らぬ事故やけがにつながるのので、注意が必要です。

- ・からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ・体調が悪い時は無理をしない。



### 高齢者の「障害者控除対象者認定書発行」について

■要介護認定を受けている方の障害者控除

身体障害者手帳などをお持ちでない方も、所得税や市・県民税の申告で市が発行する認定書を添付することで障害者控除を受けることができます。

【対象者】65歳以上の要介護認定者で、障害などにより日常生活における自立度が一定の条件に該当する方

\*すでに身体障害者手帳をお持ちの方は該当しません。

### 「おむつ代の医療費控除の証明書発行」について

■おむつ費用の医療費控除

所得税や市・県民税の申告で、おむつ代の領収書に医師や市が発行する証明書を添付すると、医療費控除を受けられます。

①医師発行の証明書が必要な方

要介護認定を受けていない方、またはおむつ費用の税申告が1年目の方は主治医にご相談ください。

②市発行の証明書で申告できる方

【対象者】要介護認定者で、要介護認定時の主治医意見書で「寝たきり状態にあり、尿失禁の発生可能性があること」を確認できる方、及びおむつ費用の税申告が2年目以降の方

※「介護保険施設に入所中の方」は、控除の対象となりません。

「本人又は扶養者が非課税で申告をする必要のない方」は該当しませんのでご注意ください。

詳細は介護長寿課へお問い合わせください。

【申請及びお問い合わせ】 市介護長寿課 ☎ 0980-82-7158 【持参するもの】 介護保険被保険者証・申請者の印鑑