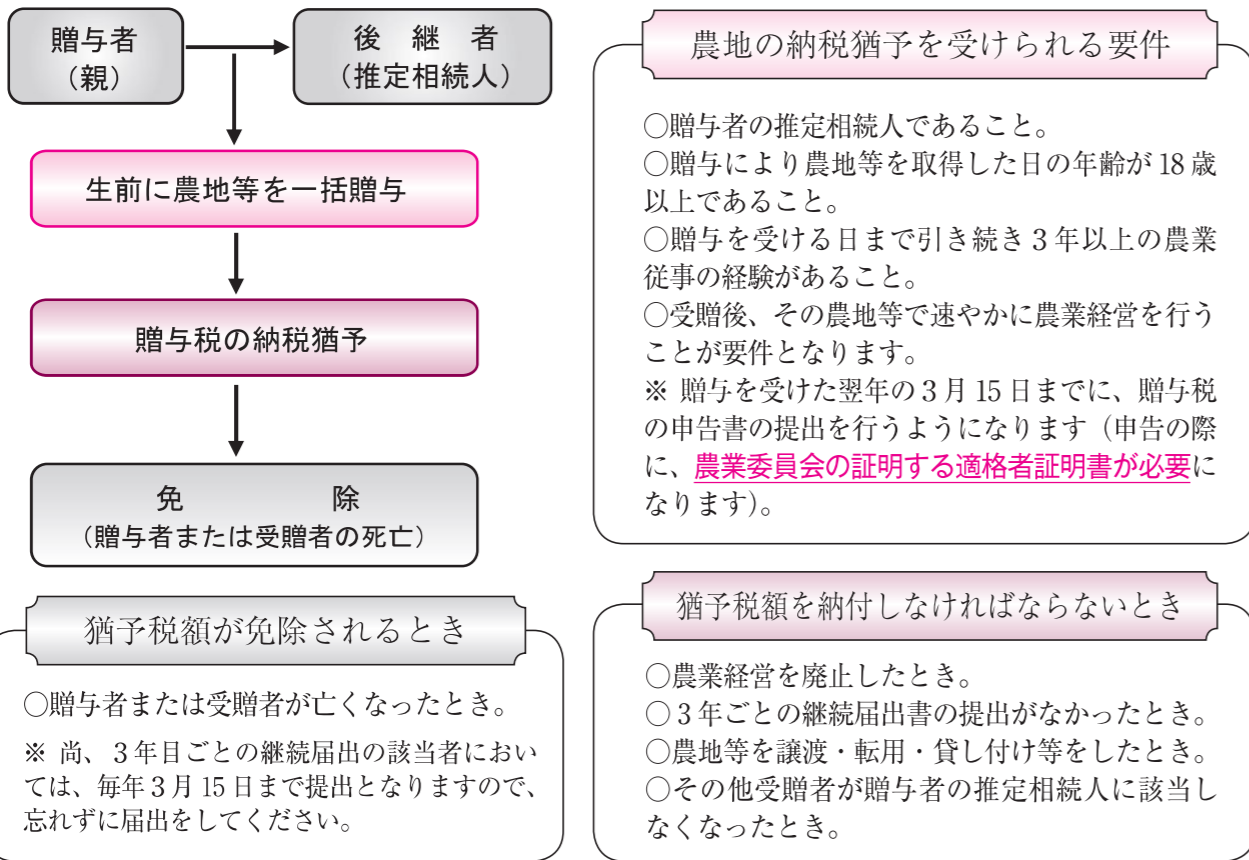


農業委員会からのお知らせ

農地等の贈与税の納税猶予制度について

農業を営んでいる方が、生前にその推定相続人に農地等を一括して贈与した場合に、一定の要件のもとに、贈与税の納税を猶予することができる制度です。



Q & A 農地に関する相談

Q「田んぼや畑を耕作しやすくするために盛土したいのですが、どうしたらいいですか」



Aこのような場合、「農地改良届」を着工前(1ヵ月前)に農業委員会に提出してください(届け出書は農業委員会にあります)。ただし、以下【**農地改良届**】の条件を満たすものに限り、詳しくは農業委員会までご相談ください。

【農地改良届】

- ①使用する土：自然に存在する地山を掘削して得られた山砂(山土)、搬出元が明らかな田畑表土
- ②施行面積：10a以下、③施行期間：3ヵ月以内、④高さ制限：現況より1m以内、⑤その他：隣接地(隣接農地)、隣接水路等の所有者等とのトラブルを引き起こさないこと。他法令の対象とするものでないこと等

【農地改良届】

最終的に耕作可能な土で覆土をするが、土砂搬出元が明らかでないものや建設残土により盛土するもの、また上記【**農地改良届**】の条件を満たさないものは、一時転用許可が必要です。**無許可で行なった場合は、「違反転用」となりますので、注意してください。**

○お問い合わせ…飯館村農業委員会 (☎ 42-1629)

「シリーズ健康増進計画」- 8

計画のキャッチフレーズ

「がんばるあなたに健康長生き」

『メタボリック症候群対策』

～ ライフスタイルに応じた運動と栄養 ～



生活習慣を見直しましょう。

メタボリック症候群とは、生活習慣に起因し、内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・高脂血症のうち2つ以上が合併した状態で、動脈硬化を招き、心疾患や脳血管疾患を発症する確率が高まっている状態です。また、症状が一つの場合にはメタボリック症候群の予備軍になります。

平成21年度に村の特定健診を受けた846人のうち、メタボリック症候群および予備群該当者は148人(17.5%)でした。

また、平成20年の村の主要死因別死亡統計によると、生活習慣病が要因とされる、悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患の3大疾病で亡くなられた方は57人(62.6%)でした。

このように6割以上の方が、生活習慣病が要因で亡くなられていきます。しかし、この3大疾病はみなさんが意識と生活改善をすることにより予防できる病気です。

- チェック** 毎年必ず体の点検 保険者ごとに実施している特定健診を受け、健康のための自己管理に活用しましょう。
- プラン** 生活習慣の見直し 村の特定保健指導では、ひとり一人に合わせた栄養のとり方、無理なく日常的に継続できる運動方法を提案します。
- 行動** がんばるあなたに「健康長生き」 健康は与えられるものではありません。自ら健康行動をおこすことが大切です。「からだに良いことは知っているが、つい…」にサヨナラしましょう。健康で豊かな人生を目指して、毎日無理のない行動目標を実践し、継続することが大切です。そして毎年、健康のレベルアップを目指しましょう。村は、がんばるあなたを応援します。

私たちの行動目標

- 毎年、特定検診を受けましょう。
- 特定保健指導を利用しましょう。
- 栄養バランスの良い食事を3食とりましょう。
- 自分の健康状態に応じた運動を継続しましょう。



▲ヘルスプロモーションを実践しましょう

★村の応援メニューには、小児期から生活習慣病予防のための学校健診、まていな健康づくり事業での食育・栄養教室、特定保健指導、訪問指導、保健協力委員による特定健診受診勧奨、食生活改善推進委員による体に良い食生活の普及啓発活動、イツ・マデイ・フィットネスクラブ等があります。