

9月2日から交付します アグビー「ご当地ナンバープレート」

600枚限定



町制施行60周年を記念して、町のマスコットキャラクター「アグビー」がデザインされた原動機付自転車（原付1種）のナンバープレートを作成しました。9月2日（月）から交付を開始します。ナンバープレートは、番号順に交付します。（希望ナンバー制度は採用していません。）

交付開始日は、午前8時30分までに来庁された方の中で抽選をし、順番を決定します。

■交付場所 税務課窓口

■交付対象者

- 新規登録者
- 現在使用のものから「アグビー」のナンバープレートへの変更希望者
- ※ ナンバープレートの交換で自動車損害補償責任保険の変更手続きが必要になる場合があります。加入している保険会社などに確認してください。

■登録手続きに必要なもの

- 原付を購入して新規登録をする場合
 - ▽販売証明書（販売店が発行）
 - ▽新所有者、届出者の印鑑
- 譲り受けて新規登録をする場合
 - ▽譲渡証明書（旧所有者の押印のあるもの）
 - ▽新所有者、届出者の印鑑
- 従来のナンバープレートから交換する場合
 - ▽現在使用しているナンバープレート
 - ▽標識交付証明書
 - ▽所有者、届出者の印鑑

■問い合わせ先

税務課住民税係 ☎(48)1111（内305）

シリーズ食育⑮ 「肥満について学びましょう！」

阿久比町食育推進計画策定時の調査結果では、町内の小中学生と40～60歳代男性が肥満の割合が比較的高くなっていました（食育推進計画 第6章 3数値目標より）。学童期の肥満は成人期の肥満につながり、成人期の肥満は生活習慣病を併発する可能性が高くなります。今回は肥満について、気軽にできる予防法などを紹介していきます。

「肥満」は体の脂肪が多すぎる状態のこと

“体が太っている”意味で一般的に使われていますが、医学的に「肥満」という言葉を使うときには、脂肪が一定以上に多くなった状態のことをいいます。体重が重くても筋肉や骨の割合が多い人は脂肪が少ないため、肥満ではありません。

肥満について詳しい情報が知りたい方は、厚生労働省のホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/himan/>

◎肥満度をチェックしてみましょう！

肥満の判定は、身長と体重から計算されるBMI（Body Mass Index）という数値で行われています。

BMI =

体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル)

計算したBMIが「18.5未満」は“やせ”、「18.5～25未満」は“標準”、「25以上」は“肥満”となります。

標準体重も次の式から求めることができます。

標準体重 =

身長(メートル)×身長(メートル)×22

◎「一日一万歩」歩いて肥満を予防しましょう！

肥満の2大要因は、“食べ過ぎ（エネルギーのとり過ぎ）”と“運動不足”です。減量というと、食事制限が重視されがちですが、肥満の予防や解消には、運動も同じくらい大切です。

運動といっても、本格的な運動を始めるのはなかなか難しいと思います。日常生活で気軽に予防するためには、次のようなことを心掛けると効果的です。

☆通勤、買い物、子どもの送迎など外に出るときはできるだけ歩きましょう

☆エレベーターやエスカレーターは使わずに、なるべく階段を使いましょう

■問い合わせ先

産業観光課農政係 ☎(48)1111（内227）

