シリーズ　かごしま国体 Vol.4

国体を知ってみんなで盛り上げよう！2020年の開催までシリーズでお伝えします。

●問合せ
教育課　生涯学習チーム
☎ 0994-22-0517

鹿児島県での国体開催は、昭和47年の「太陽国体」以来、48年ぶり。錦江町では自転車ロード・レース、真向法体操を開催。期間は2020年10月3日（土）～10月13日（火）の11日間。

**●自転車ロード・レース　2020年10月11日（日）　●真向法体操　2020年6月7日（日）**

## 花いっぱい運動ボランティア募集

2020年かごしま国体及びリハーサル大会に参加する選手や来場者を花で彩られた美しい環境であたたかく迎えるため、花いっぱい運動ボランティアを募集します。

| | |
|---|---|
| 活動内容 | ①花苗等の育成、管理<br>②コース周辺へのプランター搬入 |
| 配布資材 | ①花苗　②培養土　③プランター<br>④プランターシール |
| 応募要件 | ①錦江町に在住、在勤、在学している個人または錦江町に活動拠点を有する団体<br>②資材の受け取りや搬入及び搬出が可能な方 |
| 募集個数 | 最大、個人は10個、団体は30個まで　※先着400プランターまで |
| 募集期限 | 2019年5月31日（金） |
| 応募方法 | 教育委員会にある登録申込書に必要事項を記入し、実行委員会事務局まで持参、郵送、FAX又はメールにより申し込む。実行委員会ホームページから登録申込書のダウンロードが可能。 |

花いっぱい運動スケジュール（リハーサル大会）

| 日程 | 内容 |
|---|---|
| 6月上旬 | ▶花いっぱい運動ボランティア登録完了通知 |
| 7月下旬 | ▶提供資材の受け渡し<br>▶プランターへの花の植え替え・育成・管理 |
| 8月中旬 | ▶指定の競技会場等へ搬入 |
| 9月上旬 | ▶競技会場等から搬出 |

※花苗の生育状況により、変更する場合があります。

## 自転車のススメ

自転車に乗るメリットは環境に優しい、ガソリン代がかからない、ストレス解消など色々あります。ここではその効果を紹介します。

### 1ストレス解消

体を動かす（特に有酸素運動）ことでストレスホルモンが減少し、ストレスの解消につながります。さらに、有酸素運動を長く続けていると体内に快楽物質が分泌され、より気分が良くなるとも言われています。
高脂血症の改善や糖尿病予防にも役立ち、健康効果が期待できます。

### 2メタボ＆ダイエット

自転車は、体重1.0kgを1.0km運ぶのに必要なエネルギーが、ランニングの約3分の1なので、体重が重い人でも長時間運動ができます。つまり、サイクリングは同じエネルギー消費でランニングの3倍もの距離を走ることができ、運動時間が長くなれば、それだけ脂肪が分解する割合が増加するので、ダイエット効果も大きくなります。

### ロードバイク豆知識

プロ自転車選手は心臓が大きいてホント！？

マラソンなど持久力が必要な競技の選手は心臓の容積が大きく、中でも、自転車ロードレースで活躍しているプロ選手が一番大きな心臓を有していることが明らかになっています。この大きな心臓はスポーツに特異的に適応したものであると考え、「スポーツ心臓」と言われています。



不妊治療には
＼助成があります／

高額な費用や時間、精神的負担がかかる不妊治療。
町では、平成21年度から不妊治療に係る費用の一部を助成しています。
子どもを持つ夢を応援する「不妊治療助成制度」についてお知らせします。

▶問合せ　保健福祉課　☎ 22-3044

# 1 不妊とは？

妊娠を望む健康な男女が、避妊をしないで「一定期間」夫婦生活を行っても妊娠しないものを言います。

避妊をせず夫婦生活を続けた場合 ⇒ 1年で 約80％ ／ 2年で 約90％ の確立で妊娠すると言われている

日本産科婦人科学会の報告

避妊をせずに夫婦生活を送っていると、1年で約80％、2年で約90％のカップルが赤ちゃんを授かるとされています。残りの約10％が不妊症と考えられ、タイミングを見計らっても自然に妊娠する可能性が低くなります。自然妊娠しない「一定期間」の目安は、日本産科婦人科学会では**1年**としています。

# 2 不妊治療の助成

一般不妊治療は、タイミング法、人工受精、排卵誘発法の3つです。特定不妊治療は体外受精と顕微授精の2つで、この5つが不妊治療助成の対象になります。

### 一般不妊治療

治療費 全額 助成
上限額 5 万円

タイミング法、人工授精、排卵誘発法が対象となります。
1回の治療につき5万円を上限に全額助成します。
（入院費や食事代、交通費等は対象外です）
※国や県の助成金はありません

### 特定不妊治療

治療費 全額 助成
上限額 20 万円

体外受精、顕微授精が対象となります。
鹿児島県では1回の治療につき上限30万円（2回目以降は15万円を上限）の助成があります。町では、県の助成金を除いた負担額を全額助成します。（上限20万円）

※どちらの治療も1妊娠につき1年度あたりの上限額
※鹿児島県の特定不妊治療に係る助成は鹿屋保健所（☎ 0994-52-2105）が窓口

# 3 申請はどうするの？

申請には▶婚姻している夫婦で医師による不妊治療を受けている▶町内に3か月以上居住している▶町税等の未納がないなどの条件があります

申請時には領収書が必要

**申請は、不妊治療が終わった日から1年以内です。**

例えば、治療が6月1日に終わった場合、翌年の6月1までに申請してください。治療が終わったらできるだけ早く申請することをお勧めします。申請書等は役場に準備してあります。
不妊治療助成金に関する申請や相談は**役場保健福祉課☎ 22-3044**までお問合せください。