

◎長寿研究から明らかに
なったこと

これまでの長寿研究から、長寿者の多い地域の食生活は次の特徴があることが明らかとなつています。

- ・ 魚や大豆を多く食べている。
- ・ 野菜をたくさん食べている。
- ・ 海藻を常食としている。
- ・ 大食や偏食をしない。

などです。



アメリカの「マクガバーン・レポート」では「生活習慣病」予防のための食生活として次のことを推奨しています。

- ・食べ過ぎない。（粗食がよい）
- ・野菜・果物をたくさん食べる。
- ・穀物は精製（精白）して食べないものを食べる。
- ・砂糖の摂取量を減らす。
- ・食塩の摂取量を減らす。
- ・脂肪の摂取量を減らす。
- ・とくに動物性脂肪（肉）を減らし、なるべく魚をとるようにする。

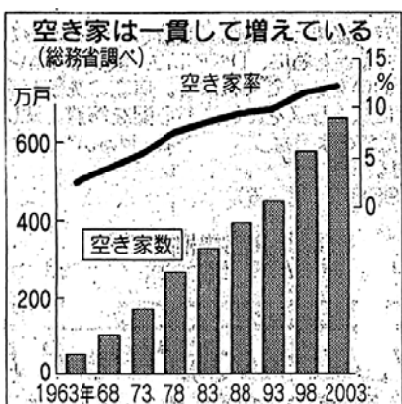
また、同レポートでは、健康に最適な食事は日本食（一九六〇年代のもの）であるとコメントしている。このレポート発表後、アメリカでは古い日本食をモチーフに食の改善が進められたのに対して、我が国の食生活は欧米化が進んで、伝統食を軽んじたがために、生活習慣病やメタボリック症候群が激増してしまってきた。

日本人にとって、家は重荷になり始めている。

総務省の調査によると、二〇〇三年の全国の空き家率は過去最高の十二・二％。実に八軒に一軒の割合だ。東京や神奈川など首都圏でも、空き家率は一〇％を超えるという。

維持管理ができない、と百坪を超すような屋敷を手放す単身高齢者が最近目立つという。子どもも同居や二世帯住宅を望まず、マンションなどを選ぶことが少なくないためだ。

空き家の増加は高齢者世帯の多い地域に目立ち、治安など地域の不安要因にもなり始めている。その対策として、横浜市は昨年度から、空き家活用推進事業を始めた。介護サービスの拠点や交流サロンに活用したい考えだが、今のところ実施件数はゼロという。



(日経新聞 6月15日)



男	85cm
女	90cm



男	90cm
女	80cm

メタボリック症候群の診断基

準作りに取り組む国際組織が、
一男性85cm、女性90cm以上一
とする日本のウエスト基準値
と異なる一男性90cm、女性80
cm以上一という独自の日本人
向け基準を決めた。

心筋梗塞などを起こすリスクのある人を正しく判別できる」との説明だが、日本の基準を作った側は反発している。

この組織は国際糖尿病連合（IDF）。日本を含む約160の国・地域から糖尿病に

かかわる組織が参加している。メタボリック症候群は放置すると糖尿病や心臓病などの生活習慣病につながりかねない。とされ、ウエスト値は主な指標として使われている。ただし、「日本人は太らなくても糖尿病になりやすい」など、生活習慣病の発症には人種に

よる違いがある。
このためIDFは主な地域や国ごとに基準を05年春に定めた。このとき、日本人向けは日本の基準と同じ「男性85、女性90」。女性の値が男性より大きいのは日本だけで、中国などアジアの「男性90、女性80」とも違いが際だった。異論がでて、IDFは今春「男性90、女性80」に改めた。

自然塗料から化学物質

屋内用の自然塗料から、もともと含んでいないホルムアルデヒドが出ることを、東京都が試験で確認した。都は、自然塗料といえども居室内で塗っている間と塗った直後は十分に換気するとう、呼びかけている。

試験は2006年11月に実施した。7種類の自然塗料をアルミ板に塗り、7日間乾かしてからホルムアルデヒドの放散量を量った。屋内用の3種類と屋内外用の2種類から、F☆☆相当のホルムアルデヒド放散量が検出された。

木材に塗った自然塗料がホルムアルデヒドを放散する量は塗布の1日後が最も多かった。21日後にはほとんど放散しなくなった。

(日経H・B 6月号)

(日経H・B 6月号)

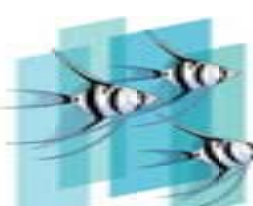
改正建築基準法が

6月施行



改正建築基準法が6月20日に施行された。改正法は、一定高さ以上の建築物を対象とする構造計算適合性判定制度の導入、3階以上の共用住宅に対する中間検査の義務化などがある。

構造計算基準にも大幅に見直す。木造で構造計算適合性判定制度が導入されるのは、高さ13mまたは軒の高さが9mを超える場合だ。



マイホームを購入したり
建てたりする時の税金

●土地・建物を取得しますと、いくつかの税金がかかります。

まず取得したマイホームを登記する時に登録免許税を納め、その数カ月後には地方税である**不動産取得税**がかかってきます。

① 登録免許税

不動産の登記をする時点で登録免許税という税金がかかりますが、マイホームの場合は税額軽減がはかられています。(新築の保存登記0・15%、移転登記0・13%、抵当権設定登記0・1%)

② 不動産取得税

不動産取得税は都道府県が課す地方税で、土地や家屋の売買や新築、あるいは贈与などによつて取得した場合にかかります。土地や家屋を取得してから数ヶ月後に送付されてくる納税通知書によつて納めることになります。

通常は評価額の3・5%ですが、マイホームの場合は3%以下になります。

③ 消費税

土地については消費税はかかりませんが、建物には5%の消費税がかかります。また、仲介手数料については、土地、建物の区分なく5%の消費税がかかります。

**TCC会員様
プロ野球阪神戦当選者**

地元のお客様
に支えられて

あなたの街の ホームドクター

リフォームから

新築まで

一級建築士事務所

株式会社 土 屋

0120-547-278

5/10	大冠町	日本スリッター工業(株)	様
	天神町	藤崎泰大	様
5/18	日向町	秋田正量	様
	安満西の町	湯川京子	様
5/19	宮田町	北尾武美	様
	柱本	清水聡一	様
5/27	鳥飼上	高野文雄	様
	郡家本町	新保昭夫	様
5/28	島本町	堀野喜久	様
	真上町	吉田正	様
5/31	上本町	佐竹利隆	様
	中川町	木村好美	様

6/ 9	栄町 藤の里町	為西 上西	三雄 通太	様 様
6/11	大和 島本町	蓮裕寺 新田	傑也 克美	様 様
6/19	寿町 南平台	矢野 大村	正明 雅子	様 様
6/23	月見町 塚原	西野 加田	耕一 俊郎	様 様
6/24	安満西の町 大和	畑 水谷	俊郎 照明	様 様