

マスクシンドロームにご注意を！

マスクを着用している時、次のような症状を感じたことはありませんか？

- ・頭がボーっとする
- ・肌が荒れる
- ・喉が乾燥する
- ・口臭が気になる



マスクの着用によって起こる症状は、熱中症や肌荒れ、口臭など自覚しやすいものに加えて、集中力の低下や睡眠障害、精神的な不調など意識することが難しいものまでさまざまです。マスク着用によるこうした不調を「マスクシンドローム」といいます。

マスクシンドロームの原因

◆口腔内の乾燥

マスクを着用していると口呼吸になりやすく、口呼吸をしていると自然と唾液が蒸発して口腔内が乾燥してしまいます。すると雑菌が繁殖しやすくなるためむし歯や歯周病になりやすく、口臭にもつながります。また、喉の渇きや咳が出ることもあります。

◆隠れ酸欠

口呼吸になると横隔膜を使わず呼吸筋が弱くなり、呼吸が浅くなってしまいうため呼吸量は減少します。毎日少しずつ呼吸が浅くなる状況に慣れてしまい、体が酸欠になっていることに気付いていない「隠れ酸欠」という状態が起きます。

「隠れ酸欠」は、首や肩の周りの凝りや腰痛、集中力低下、頭痛、めまい、イライラ、だるさなどを引き起こします。

◆顔の筋肉の衰え

マスクをしていると無自覚のうちに表情筋を使わなくなり、衰えていきます。マスクをしていない時に比べて、顔の筋肉、表情筋の活動量は半分から1/4にまで落ち込むと言われており、その結果表情が暗くなったり、咀嚼力の低下にもつながる恐れがあります。

◆血行不良

マスク着用は頭蓋骨に不自然な力が加わり、少しずつゆがみが生じやすくなります。頭蓋骨がゆがむと首や後頭部の骨や筋肉が緊張状態になり、血液の流れが悪くなってしまいます。

「お口と顔の筋トレ」で対策を

まず、意識したいのは表情筋を動かし、唾液を出すくせをつけることです。マスクの下でも鼻呼吸や深呼吸をしたり、口角をあげて笑顔を作ることを意識しましょう。マスクをしながら舌を回す体操や「あいうえお」と唇の形を意識して大きく口を動かすことも効果的です。

また、食事中に嚙む回数を増やす、シュガーレスガムや昆布などを口に含むなど、「嚙むこと」を意識することで、唾液の分泌を促し、お口の周りの筋力の衰えを予防することができます。

ちょっとしたことですがこれらを継続することで改善が期待できますので、マスクシンドロームが気になる方は意識して取り

組んでみましょう。

【お問い合わせ】

健康福祉課健康グループ
TEL 0164-32-2412

妹背牛駐在所よりお知らせ

暴風雪の対策を

- ・急な暴風雪に備え、車内には防寒着、防寒靴、スコップ、カイロなどを。
- ・大停電に備え、自宅にはポータブルストーブなどの準備を。
- ・長距離運転時には事前に給油、用便、携帯電話の充電、飲料水の積載を。
- ・暴風雪またはそのおそれがある際は、不要不急の運転を避けましょう。
- ・立ち往生時は車のエンジンを止め、体を濡らさず、救出を待ちましょう。

近隣市町村で落雪事故死

- ・深川署管内で落雪による死亡事故が発生しました。
- ・落雪の危険個所には近づかず、屋根雪の除雪の際も最新の注意を。

道内で家庭用除雪機の死亡事故の発生

- ・除雪機から離れる、または点検や雪落としの際は必ずエンジンの停止を。
- ・安全装置を無効化せず、バック時は足元に注意し、転倒の防止を。

深川警察署妹背牛駐在所

国民年金よりお知らせ

■学生納付特例制度の申請について

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入、国民年金保険料を納付しなければなりません。

しかし、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修学年限1年以上である課程）に在学する学生等で、ご本人の前年所得が下記の計算式で計算した金額以下であるこ

とが条件です。

ただし、学生納付特例の期間は年金額に反映されないことから、将来受ける取る年金額を増額するためにも、後から納付（追納）することをお勧めします。※10年以内であれば納付できます。

学生納付特例制度の承認期間は4月から翌年3月までの1年間となりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合には、4月初めに再申請の用紙が届きます。

引き続き、学生納付特例制度の申請を希望される場合は、必要事項を記入の上、ご返送ください。

【所得の目安】 128万円＋ {扶養親族等の数×38万円} で計算した以下

【お問合せ先】
役場住民課住民グループ
TEL 0164-32-2031

確定申告書は自分で作成して、お早目に

令和3年分の所得税及び復興特別所得税ならびに贈与税の確定申告書は **提出期限：3月15日（火）**、消費税及び地方消費税（個人事業者）については**提出期限：3月31日（木）**です。

申告書は国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」で作成し、e-Tax（電子申告）または印刷して郵送で提出することができます。新型コロナウイルス感染防止の観点から、ぜひ、ご自宅での申告書の作成・提出をお願いします。

なお、郵送により提出される方は、封筒に事業所個別郵便番号（〒078-8507）を必ず記載し、「札幌国税局業務センター旭川分室」宛に送付してください（住所の記載は不要）。

申告書には、申告をする方や扶養親族の方などのマイナンバーの記載と申告者本人の本人確認書類の提示または写しの添付が必要です（控除対象配偶者、扶養親族及び事業専従者などの本人確認書類は不要です）。

深川税務署の閉庁日（土・日曜日・祝日等）は、申告相談及び申告書の受付は行っておりませんのでご注意ください。

【お問い合わせ先】
深川税務署
☎ 0164-23-2191

お悔やみ
申し上げます

1月16日～2月15日 届け出分

戸籍の窓

1月16日～2月15日 届け出分

ご厚志ありがとうございます
ございました

妹背牛町社会福祉協議会

野寺 洋子様（1区）	野寺 隆 氏	死去に際して
中村 潔 様（6区）	義母 徳永 節子 氏	死去に際して
坂井 哲夫 様（8区）	妻 坂井 トヨ子 氏	死去に際して
橋向 利勝 様（3区）	父 橋向 重人 氏	死去に際して
藤川 くら子様（6区）	夫 藤川 光春 氏	死去に際して
蛸沢 雅司 様（札幌市）	祖母 本摩 ミサ子 氏	死去に際して