

■ストレスを上手にコントロールしましょう

私たちの日常生活はストレスに囲まれています。ストレスは生きていく上で避けることはできませんが、よい刺激としてとらえ、うまくコントロールできれば、仕事等の能率も上がり、日々を快適に過ごすこともできます。

ストレスの要因には、仕事や家庭、人間関係といった心理・社会的要因、病気や睡眠不足等の身体的要因、騒音や天気等の環境的要因等さまざまなものがあります。

私たちの体は、ストレス要因がやってくるとまず、防衛対策をとろうとして、イライラや疲れが抜けない等の危険信号を発します。その次の段階ではストレスへの抵抗力を高めるために、血圧や血糖が上昇して興奮状態となり、逆に疲労を自覚しにくくなります。しかし、そのままストレスをあび続けると、ついには

ストレスに抵抗できなくなり、体は思うように動かず、うつ病等のこころの病気を発症しやすくなります。疲労困ぱいしながらも頑張り続け、やがてこころの病気を発症してしまう前に、心身の変化に気づき、ストレスを解消しておくことが大切です。

- 【ストレス症状の例】
- ◆眠れない・眠りが浅い
 - ◆首や肩がこっている
 - ◆食欲がない
 - ◆やる気が起きない
 - ◆自信がない
 - ◆食べ過ぎてしまう
 - ◆カッとなりやすい

女性は、女性ホルモンの影響や育児、家事、介護負担等により男性の2倍もうつ病になりやすいと言われています。

保健センターでは、今年も女性を対象としたこころの健康づくり講座「わたしのこころの健康講座」を開催します。たくさんの方の参加をお待ちしています。

■納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成28年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族（お子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っ

いんぷおめーしょん
情報蔵

information

ている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成28年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるとともに、年末調整や確定申告を行うときに、領収書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成28年1月から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこ

の証明書または領収証書を添付してください。(平成28年10月1日から12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に送られます)

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

しょうぼう

■「11月9日」は119番の日

「119番の日」は皆さんと消防との結びつきを象徴

戸籍の窓

9月16日～10月15日 届け出分

お悔やみ

申し上げます

中山 政雄	さん	10/4	89歳
木村 ユリ	さん	10/6	96歳
藤原 康男	さん	10/10	83歳
本田 充子	さん	10/11	90歳
成川 サチエ	さん	10/12	87歳

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

- 1区 中山 高明 様
父 中山 政雄 氏 死去に際して
- 1区 木村 かがり 様
母 木村 ユリ 氏 死去に際して
- 7区 本田 彦吉 様
妻 本田 充子 氏 死去に際して
- 1区 藤原 修子 様
夫 藤原 康男 氏 死去に際して

するダイヤルナンバーにちなみ、昭和62年に制定されました。

消火活動や救急・救助活動は、一分一秒を争う時間との勝負です。通報を受けると、直ちに出勤指令を出します。もし、通報時に慌ててしまい、場所や名前を伝えられなければ、現場への到着が遅れてしまい、被害が拡大したり、助かるはずの命が助からなくなる場合もあります。

災害はいつ、どこで起こるか分かりません。自宅が火事になったり、家族が怪我や病気になるったりすると、気が動転し、落ち着いて正確な一一九番通報が出来なくなってしまうです。

いざという時に備えて、電話機のそばに自宅の住所や電話番号などの必要事項を書いたメモを貼っておくなど、普段から落ち着いて正確な一一九番通報ができるように心がけてください。

また、かける電話によっては違う消防機関に繋がる場合もあります。

▼家の電話から一一九番をかけた場合
妹背牛町内の一般電話を使用し、一一九番通報をした場合は、妹背牛の消防に繋がります。

▼携帯電話から一一九番をかけた場合
妹背牛町内から携帯電話で一一九番通報をした場合は、ほとんどが深川消防署



に繋がりますが、場所によっては他の消防本部に繋がる場合もありますので、消防車・救急車が必要な市町村名から話してください。

一一九番は専用回線ですので、「妹背牛の消防にかきたいから」と市内(外)局番である〇一六四や三二を付けてもかかりませんのでご注意ください。

けいさつ

■冬の交通安全運動の実施

【11月11日～20日まで】

〇シニアこそ ジュニアの

お手本 交通安全〇

▼交通事故防止のポイント

〇高齢者の交通事故防止

・外出するときは、ドライ

バーに目立つように、明るい

服装に心がけ、夜光反射

材を身に付けましょう。

・道路を横断するときは、

必ず信号機や横断歩道を利用

しましょう。横断前の安

全確認はもちろん、横断中

も常に左右の安全を確認し

ましょう。

〇凍結路面等事故防止

・早めに冬タイヤに交換し

て、急な降雪や凍結路面に

対応できるように準備しまし

よう。特に山間部や峠など

を通行する際は、必ず冬タ

イヤを装着しましょう。

・日陰や橋の上、トンネル

などでは、路面が凍結して

いる場合があるので、路面

状況をよく確認して安全な

速度で運転しましょう。

〇飲酒運転の根絶

・飲酒運転は悪質な犯罪で

す！「飲んだら乗らない」

「乗るなら飲まない」をみ

んなで徹底しましょう。

・二日酔いでの運転も「飲

酒運転」です。少しでも身

体にアルコールが残ってい

るようなら、運転は絶対に

やめましょう。

