

—地方税徴収支援グループ—  
県税職員に併任辞令を交付しました



藤井 慎氏

県税務課では、平成 22 年度から「地方税徴収支援グループ」を設置し、県下の市町に対して県職員を多数派遣し町税務課職員とともに、税の納付指導や滞納の解消に努め、徴収の強化を図っています。なお、本町から併任徴収職員として辞令交付された県職員 10 名の代表者として、藤井慎氏が辞令交付式に出席しました。併任期間は平成 31 年 4 月から令和 2 年 3 月末までの 1 年間です。

■問い合わせ 税務課 徴収対策班  
☎0820(74)1031

竜崎温泉温水プール指導日  
(5月21日～6月20日)

実施日	
5月	28日(火)、30日(木)、31日(金)、
6月	6日(木)、7日(金)、11日(火)、13日(木)、 14日(金)、20日(木)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。

実施日等は事情により変更することがあります。

■問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター  
☎0820(73)5506

お元気でか？

こころは 保健師です

誰もがかりうる5月病

～大丈夫ですか？こころの健康～

いよいよ令和元年が始まりました。新しい時代の幕開けを大型連休で楽しんだ方も多いのではないのでしょうか？お祝いムードから一変、通常の日常生活にもどったこの時期こそ気を付けたいのが「5月病」。進学や就職、職場の異動や転居など、環境の変化により溜まったストレスや緊張の糸が大型連休でプツリと途切れ、なんとなく気分が優れない、やる気が出ないといった症状から徐々に体調が悪くなり、欠席や欠勤が続いてしまうこともあります。ご自身や身近に、最近元気がない、出ないという方はいませんか？

5月病・6月病ってなに？

ゴールデンウィーク明けの5月、長雨でじめじめとした6月、この時期の体調不良や憂うつな状態を「5月病」「6月病」と呼び、日本人特有の症状とされています。医学的には、適応障害やうつ病に分類され、几帳面、真面目、頑張り屋の人に現れやすく、長引くことで「こころの病」に移行することもあるため、早目の対処が重要です。特に「眠れない」「食べら

周防大島町保健師 行田 美穂

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班  
☎0820(73)5504

れない」「気分の落ち込みが激しい」などの重い症状が現れたり、生活に支障が出る場合は専門機関や心療内科の受診が必要です。早い段階であればストレス発散や休養を取ることなどで改善されることも多いので、疲れている時こそこころの健康状態を確認しましょう。

見えないものを見る「こころの目」

目には見えないこころの健康状態を知るのには案外、至難の技。まずは、「もの悲しい、何をするにもおっくう、食欲がない」などで、自分で自分の体調やこころの変化に意識を向けること。併せて「以前に比べ表情が暗い、元気がない」など周囲の身近な人の変化に気を配ること。そして、これらの変化に「気づくこと」が大切になります。声をかけあったり、誰かに相談することで、気持ち落ち着き、楽になった経験はありませんか？目に見えないからこそ関心を寄せ、「こころの目」を磨いていきたいものです。

※今月の5月号広報と一緒に、こころのチェックポイントや相談機関を紹介したパンフレット「ひとりで悩まないで」をお配りしています。まずは健康増進課までご相談ください。