

竜崎温泉温水プール指導日  
(10月21日～11月20日)

実施日	
10月	23日(火)、24日(水)、25日(木)、26日(金)、30日(火)、31日(水)
11月	1日(木)、2日(金)、6日(火)、7日(水)、8日(木)、9日(金)、13日(火)、14日(水)、15日(木)、16日(金)、20日(火)

※ 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 介護予防班

☎0820(77)5530

記帳・帳簿等の保存制度の  
対象者が拡大されます

平成26年1月から個人で事業(農業を含む)や不動産貸付等を行う全ての方は、記帳と帳簿等の保存が必要となります。

税務署では、記帳・帳簿等の保存制度の概要や記帳の仕方等を説明する「記帳説明会」を実施致します。

※説明会への出席を希望される方は、柳井税務署 記帳指導担当(久保)までお問い合わせください。

◆問い合わせ 柳井税務署

☎0820(22)9392

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。  
(<http://www.nta.go.jp>)



SOSのサインを見逃さないで

日本では、1998年以降、毎年3万人を超える方が自殺で亡くなられ、その数は、交通事故による死者数の5倍以上と、深刻な問題となっています。山口県では、毎年300人から400人、周防大島町でも毎年数名の方が自殺により亡くなられている現状です。男女別の割合では、男性約7割、女性約3割と男性に多く、30代～60代の働き盛りの世代に多くなっています。自殺の原因は、健康問題、経済・生活問題、家庭、職場、学校問題など様々ですが、背後には、「うつ病」が潜んでいることが多いと言われています。

うつ病は、心が疲れ、エネルギーが低下している状態です。ストレスの多い現代社会では、心の不調は誰に起こってもおかしくない問題で、日本では15人に1人が、生涯に一度はうつ病を経験すると言われるほど、身近な病気です。心の健康を保つために、趣味や運動を楽しみ、不眠・ストレスを解消する、自分で気持ちや考え方を切り替えてみる、周りに話を聞いてもらうなど、日ごろから生活の中で工夫していけるよう

周防大島町保健師

佐原聡子

(健康増進課 健康づくり班)

に心がけたいものです。

また、自分の身近な人の様子にも気を配っていくことが大切です。気分が沈み、意欲がわかない、これまでできていた仕事や家事ができなくなる、思考が働かなくなる、決断ができなくなるといった状況になったら、不眠や食欲不振、疲れやすいといった様々な体の症状が現れた時は注意が必要です。心の不調に早く気づき、適切な治療や対応に結びつけることで、大切な命を守ることに繋がります。そのためには、

- ①気づき：家族や仲間のちょっとした変化に気づいたら声をかける。
  - ②傾聴：否定や説得、励ましは逆効果。本人の気持ちを尊重し、話をじっくりと聴く。
  - ③つなぎ：早めに専門家等に相談する。
  - ④見守り：回復したように見えても、悩みは繰り返し思い起こされるため、長い時間をかけて、寄り添い見守る。
- 健康増進課健康づくり班では、こころの相談や、専門機関のご紹介などを行っています。一人で抱え込まずに、まずはご相談ください。