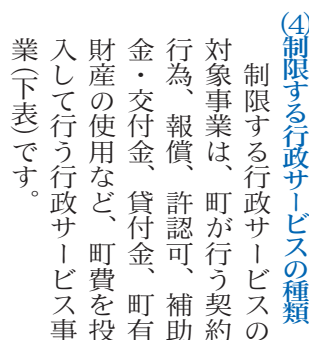


問 税務課納税係
☎ 028 (677) 6013

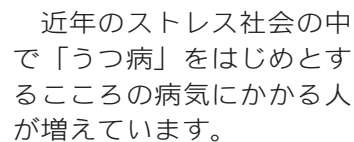
- 個人町民税
- 法人町民税
- 固定資産税
- 軽自動車税
- 国民健康保険税

② サービス制限となる対象者

別な理由がなく破る人
③特別な理由がなく、納付
相談に応じない人
④その他の理由で、町長が
不誠実な滞納者であると
認めた人



自殺のない社会へ 問健康福祉課福祉係【☎028 (677) 1112】



脳のエネルギーが不足している状態です。

うつ病とは、ひどく落ち込んだり、楽しさを感じられなくなったりして、日常生活に支障をきたす病気です。

これは「気の持ちよう」や「弱さ」からではなくさまざまなストレスにより、脳のエネルギーが不足して、機能障害が起こるためと考えられています。医学的には、うつ病・躁うつ病・気分変調症などと合わせて「気分障害」といいます。

「気分が重く沈みこむ」「何をやっても楽しくない」という症状が2週間以上続く場合は、うつ病の可能性あります。

薬物療法が基本です。本人が「うつ病」という病気を正しく知り、病気であるという認識をすることが大切です。

まず医療機関で受診して、薬物療法を受けることから始めます。そして、職場や家庭の環境を整えて休養をとることができるようにしていきます。さらに、カウンセリングや精神療法などで柔軟な考え方ができるよう心理的治療を行っていくことも有効です。治るまでの期間には個人差がありますが、治療すれば治る可能性が高い病気です。

- ①自分自身を知ることが大事
自分の性格の特性をよく把握し、それが行き過ぎにならないよう心掛けましょう。
- ②八分目のゆとりある生活が目標
柔軟でゆとりのある生活、秩序に縛られない、ゆっくりした生活を日ごろから心掛けましょう。
- ③優先順位を設定
物事に優先順位をつけ、大切なことから処理してください。「あれもこれも」ではなく「あれかこれか」というようにしましょう。
- ④自己負担を軽減
自分だけで抱え込まず、他人に任せられることは、任せてしまいましょう。意識的に自分の負担を軽くするようにしましょう。
- ⑤生活上の変化に注意
生活上の重大な変化があるときは、特に注意が必要です。疲れを残さないように、十分な安静と休息をとるよう心掛けましょう。
- ⑥他人を気にしないこと
自分の行動が、他人の評価に縛られないよう心掛けましょう。他人の目を意識しすぎず、自分自身の生活を大切にしましょう。

⑮	⑭	⑬	⑫	⑪	⑩	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①			
食欲も最近では落ちている	性欲が最近では落ちている	頭が重かったり痛んだりする	涙ぐむことが多い	夕方になると気持ちが悪くなる	さびしくて誰かにそばにいて欲しいと思うことが最近よくある	テレビがいっつものように面白くない	「いっそその世から消えたい」と思うことが最近によくある	これだから先やってみていく自信がない	何となく不安でいららざるゝことができる	会うことができない	決断がなかなかつけない	仕事にとりがかかってても根気が続かない	仕事にとりがかわらない	服装や身だしなみにいっものように関心がわかない	朝いつものように新聞・テレビを見る気にならない	朝起きた時、陰気な気分がある	いつもより早く目が覚める

「はい」の数が多いほど「うつ病」の可能性が高いと考えられます。ただし、「はい」がいくつ以上あるから病気で、「はい」がいくつなら健康ということではありません。①～⑤が、朝の調子、⑥～⑩が職場での調子、⑪～⑮が家庭での様子、⑯～⑳がからだの調子に関する質問です。(笠原嘉氏による)

あなたの「うつ度」を
セルフチェック

△ 〇
|| ||
ど はい
ち ×
ら ||
で い
も い
ない い
え

区 分	事 業 名	区 分	事 業 名
入札 ・ 契約	競争入札参加資格	補助金 ・ 交付金	合併浄化槽設置費補助金
	物品等の購入		生け垣づくり補助金
	業務の委託		雨水浸透施設設置費補助金
	工事の請負		太陽光発電システム設置費補助金
	小規模契約希望者		犬・猫避妊等手術費補助金
報償	名誉町民の推挙		農業制度資金利子補給事業
	町政功労表彰		施設野菜病虫害防除事業
	健康世帯表彰		青年農業者海外派遣研修事業
許認可	指定管理者の指定		資源環境事業関連堆肥購入補助事業
貸付金	合併処理浄化槽設置貸付金		梨剪定枝破碎機導入事業
	中小企業振興資金		生産調整推進対策事業
町有 財産	町営住宅入居		農地流動化奨励金
	町有墓地		