



お元気ですか？

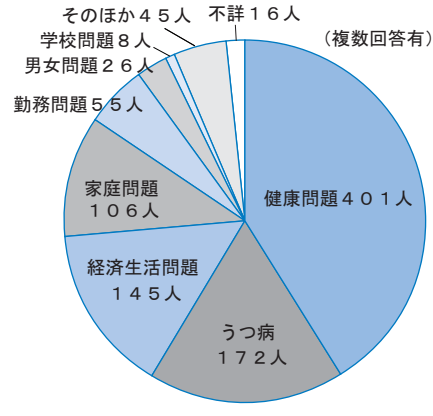
あなたのうつ度

— うつ病は身近な病気です —

◆自殺原因の30%はうつ病

我が国では、1998年に自らの命を絶った人が3万人を超えました。その後も高い状態で推移しており、日本は世界的に見ても自殺者が多い国になっています。

県内においては、2007年に57人の方が自殺で亡くなりました。中でも、うつ病が原因・動機の一つとみられる方が172人と全体の約30%を占めています(円グラフ参照)。



(栃木県警生活安全企画課調べ)

◆うつ病のサインは何？

年々増加しているうつ病患者。うつ病は、わたしたちの身近な問題になってきています。

「うつかな？」と感じるサインには次のようなものがあります。

▼自分で感じるサイン

気分が重い、気分が沈む、眠れない、悪いことをしたように感じて自分を責める、死にたくなる、集中力がない、好きなこともやりにくくない、いらいらするなど。

▼周りから見てわかるサイン

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増えるなど。

体に出るサイン
食欲がない、身体がだるい、疲れやすいなど。

右下の表であなたの「うつ度」をチェックしてみましょう。

✦ 「うつ度」セルフチェック表 ✦

○=はい、×=いいえ、△どちらともいえない

①いつもより早く目が覚める	
②朝起きた時、陰気な気分がする	
③朝いつものように新聞、テレビを見る気にならない	
④服装や身だしなみにいつものように関心がわからない	
⑤仕事にとりかかると気になかなかない	
⑥仕事にとりかかっても根気が続かない	
⑦決断がなかなかつかない	
⑧いつものように気楽に人と会うことができない	
⑨何となく不安でいらいらすることが良くある	
⑩これから先やっていく自信がない	
⑪「いつこの世から消えたい」と思うことが最近によくある	
⑫テレビがいつものように面白くない	
⑬寂しくて誰かにそばにいて欲しいと思うことが最近によくある	
⑭涙ぐむことが多い	
⑮夕方になると気持ちが楽になる	
⑯頭が重かったり痛んだりする	
⑰性欲が最近落ちてきている	
⑱食欲も最近落ちてきている	

※①から⑤が朝の調子、⑥から⑩が職場での調子、⑪から⑮が家庭での様子、⑯から⑱が体の調子に関する質問です。
※「はい」の数が多くほど、うつ病の可能性が高いと考えられます。ただし、「はい」がいくつ以下なら健康ということではありません。(県自殺対策協議会「自殺対策パンフレット」より)

◆早めに相談を!

あなた自身、そしてあなたの身近な人は大丈夫ですか？

もし、不安定な心の状態や「うつかな？」と考える方がいたら、早めの相談を勧めましょう。かかりつけ医をはじめ、心療内科医や精神科医に相談することが大切です。そのほかにも、身近な相談機関があります。また、公開講座(26ページ掲載)も実施しますので、うつ病に関する正しい知識を学んでみませんか。

相談機関一覧

場所	電話番号
栃木のちの電話	☎028(673)8341
県精神保健福祉センター	☎028(643)7830
県今市健康福祉センター	☎028(673)8785
市今市保健福祉センター	☎(21)1066
	☎(21)2756

市税等徴収強化月間 2008夏

市では、納税の公平と税収の確保を図るため、県と協働により、徴収の強化に取り組んでいます。

◆市への税源移譲

国では、地方分権・地方の自立を財政的な面から促すための改革(二位一体の改革)を行っています。これにより、国からの補助金などが削減され、その分が住民税(地方税)に移し替えられました。

しかし、財源でなく税源の移譲であるため、住民税の収入率が低いと、

市の歳入は少なくなります。

このことは、市の歳入予算に占める市税の割合が大きくなったことを意味しており、税収が確保できない場合には、必要な住民サービスの提供にも支障をきたすことになります。

◆一人一人が市を支える

これからは、市民の皆さん一人一人が、これまでに以上に重要な役割を

担うこととなります。国ではなく、納税者である皆さんが自分たちの市を支えていくことになるのです。

◆自主的な納税

市では自主的な納税を期待していますが、期限を過ぎても納付がない場合は、財産の滞納処分(差し押さえ・公売など)をしなければなりません。差し押さえ財産の調査のため滞納者の住居や事業所の捜索、自動車差し押さえのためのタイヤロック(写真)をすることもあります。



くわしくは

収税課 収税係

☎(21)5103

◆市では税収確保に向け次のような取り組みを行っています◆

納税相談	市税などを納期限内に納めることが困難な方の相談の受け付け(勤務時間内) ※毎週月曜日(休日・祝祭日を除く)は午後7時まで実施しています。
納税催告	納期限を過ぎても納付がない方への督促状・催告書などの送付や電話催告、自宅訪問、勤務先訪問
財産調査	滞納者の財産についての官公署や金融機関、保険会社、通信機関などへの調査
給与調査	滞納者の給与を差し押さえするための、勤務先への給与の調査
差し押さえ	不動産や預貯金、生命保険、給与、自動車などの差し押さえ ※差し押さえ後も納付されない場合は、差し押さえ財産の公売・取り立てを実施します。

ほっとメール

皆さんからのご意見やご要望と、その回答を紹介します。

◆お問い合わせ

私が住む今市地域の栗原は、パソコンのインターネット接続回線である光回線はおろかADSL回線すら契約できず大変不便を感じています。

どうか、光回線などのブロードバンド(高速通信網)環境の整備をしてもらえないでしょうか。

◆市長がご回答します

パソコンによるインターネットサービスは、すでに広く普及し、その社会的重要性が従来にも増して高まってきています。

しかし、通信事業者は、需要の多いところ、投資効果の高いところからブロードバンド環境整備を行う傾向が強く、中央から離れた地域は整備が遅れている状況です。このため、国においてはブロードバンド未普及地域の解消を図るべく「次世代ブロードバンド戦略2010」の方針に基づき、順次整備を進めています。

市でも、国、県を始め関係機関と連携し、ブロードバンド未普及地域の解消に向け、「地域の实情に応じたブロードバンド整備の在り方の検討」(栃木県ブロードバンド整備推進連絡会議)、「無線ブロードバンド導入実験」(総務省)などを行っています。これらの中で、さまざまな対策を検討するとともに、引き続き通信事業者への要望を行っていきたいと考えています。

※内容は一部要約しています。

ご意見やご提案、ご要望などをお待ちしています。

あて先 日光市長 斎藤文夫
○手紙 〒321-1292

日光市今市本町1番地

○FAX 0288-21-5545

○Eメール(市ホームページからも送信できます)

hishokouhou@city.nikko.lg.jp