

このページでは、カゼの予防、健康診断、心のケア、食事に関する豆知識など、皆さんが日頃気になっている健康に関するよもやま話を、保健師・栄養士・看護師の皆さんがリレー形式でご紹介しています。

健康の話

知ってトクする

47

体調に気を付けたい「季節の変わり目」

暑くてたまらなかつた夏も終わり、過ごしやすいい季節になってきました。しかし、この「季節の変わり目」の時期に、体調を崩してしまう人も多いと思います。それはなぜでしょうか。

原因の一つに、気温の変化が挙げられます。人間の体は、自律神経の働きによって、熱いときは汗をかくなどして熱を逃がします。逆に寒いときは熱を逃がさないようにして、ほぼ一定の体温が保たれています。

季節の変わり目は気温の変化が激しく、その気温の変化が自律神経にストレスを与え、

働きが追いつかなくなり、免疫力や抵抗力が低下するので、このため風邪を引きやすくなったり、疲れやすくなったりします。つまりこの時期は、いつも以上に自分の体調に気を配り、弱っている免疫力を回復させることが必要なのです。どんなことに気を付けたら良いのでしょうか。主な2点を紹介します。

①食事で免疫力アップ

最も心がけたいことは、バランスの良い食事を摂ることです。たくさん食材の中でも、いくつか免疫力をサポート

トしてくれる食材についてご紹介します。

【魚、肉、大豆製品】

わたしたちの体をつくっているタンパク質が多く含まれています。タンパク質は、免疫の働きを維持し、免疫力を高めるのに大きな役割を果たしています。

【野菜】

緑黄色野菜（色の濃い野菜）に含まれるカロテンは、体内でビタミンに変わります。粘膜を強化する役目があり、免疫力を高めます。また、淡色野菜（色の薄い野菜）にも、免疫システムを活性化させる物質が含まれています。



今月の執筆者
神原和保健師

今月の「知ってトクする健康の話」のテーマは「季節の変わり目」。神原和保健師がご紹介します。

②休養でストレスを解消

ストレスは免疫力を低下させます。十分な睡眠で体を休めることはもちろん、趣味などで気持ちをリフレッシュすることも大切です。また「笑い」は免疫力を活性化させるといわれています。笑顔で生活すると免疫力アップに効果があるかもしれないですね。笑いたくない時は、作り笑いをするだけでも効果があるといわれています。

季節の変わり目を健康に過ごすためには、「バランスの良い食事を心がけて、十分な休息をとること。そして規則正しく、そして楽しく毎日を過ごす」ことが大切です。

当たり前のことかもしれませんが、これらはこの時期に限りません。いつも元気でいられるように、もう一度、日常生活を見直してみたいかがでしょうか。

今月の納期

◆国民健康保険税・第5期分
◆水道使用料・第4期分
納期限は11月30日です。口座振替の人は11月30日に引き落とされます。残高の確認をお願いします。

税務課 ☎ (56) 2223

相続または贈与などの所得税の扱い一部変更

島田税務署

相続、贈与などにより取得した生命保険契約や損害保険契約などにかかる年金の所得税の取扱いを改めることとしました。この取扱いの変更により、所得税の還付を受けることができる場合があります。詳しくは、国税庁ホームページwww.nta.go.jpをご覧ください。島田税務署までお問い合わせください。

【問】島田税務署 ☎ (37) 3121

事業主の皆さんに朗報 学卒者採用のチャンス

島田公共職業安定所

平成23年3月卒の学生に対する求人が大幅に減っています。高校生の場合、就職したい高校生は県全体で約4800人、島田榛原地区では約570人おり、高校生に対する仕事の数は島田榛原地区で約270人分しかありません。このままでは約半数の高校生が就職できずに卒業を迎えてしまいます。このような時期こそ、企業の将来を担う優秀な人材を確保するチャンスです。採用を検討する際には、ぜひハローワーク島田学卒求人担当までご連絡ください。

【問】島田公共職業安定所（ハローワーク島田）学卒求人担当 ☎ (36) 8609

あなたもまちの捜査官 犯罪の捜査にご協力を

島田警察署

8月現在、全国の指名手配被疑者は約1200人。これらの者は再び犯行を繰

川根本町の人口

平成22年10月1日現在

世帯数	3,064	世帯（－6）	【48】	出生	2人	【0】
総人口	8,519	人（－7）	【79】	死亡	8人	【0】
男性	4,160	人（－3）	【19】	転入	15人	【0】
女性	4,359	人（－4）	【60】	転出	16人	【0】

※（ ）内は前月比、【 】内は外国人数、右欄は今月中の異動 ※外国人の数を含む

心のコラム

本町の自死率が県下でも飛びぬけて高いことが分かり、2008年4月から役場といやしの里診療所がチームを組み、1次予防（町民への啓発活動）、2次予防（うつ病の早期発見、早期治療）、3次予防（自死遺族を支える活動）を総合的に開始した。

最初は「仕事が増えて大変」「この町の汚点をそっとしておいてほしい」といった雰囲気がメンバーの中に感じられたが、進めるにつれ「大切なことだ」「なんとか自死者が減ってほしい」と、積極的な姿勢が見えるようになった。

最初は啓発活動、そして検診にうつ病の問診票を取り入れて早期発見することに重点を置いた。2年目は、家庭訪問して早期発見することが大切だと教えられた。3年目は、お年寄りが健康で、生きがいを持ち最後の時を楽しく過ごすことも欠かせないと気づいた。そうすると、役場の関係課と診療所だけではなく、地域住民みんながかかわる活動だという考えに行き着いた。まさに、自死予防活動は、地域づくり、町づくり活動であったと思う。

自死者が減るのは何年先になるかわからない。が、地道な活動は必ず成果として現れると信じているし、この活動を通して、いのちの大切さ、生かされていることのありがたさが少しでも浸透すればと願っている。

いやしの里診療所 竹内俊明



より良い品を より安く

オザワマート

11000ポイント交換は平成22年11月13・14日です
お酒・たばこの販売を始めました

- 土曜日・日曜日にオザワマートのプリペイドは1万円で10,600円に！ 600円お得です！（お酒・たばこの販売を始めました）
- 日曜日・月曜日に2,000円以上お買い上げのレシートで、木曜日にお得なサービスがあります

産業課からお知らせ

農用地区域除外手続きの受付は30日☒まで

農用地区域内の農地は、転用を希望する場合は農用地区域からの除外手続きが必要です。手続きは11月1日☒から30日☒まで。詳しくは産業課、総合支所産業建設室までお電話ください。広報6月号に詳細が掲載されています。

【問】産業課 ☎ (56) 2226 総合支所産業建設室 ☎ (58) 7076

墓石・燈籠・各種石材加工

藤田石材店

川根本町上長尾861-35 ☎・☎0547-56-1177
http://www.citydo.com/sp/0547-56-1177

ここにも、一つの物語。
広報かわねほんちょう