

カラダのこと  
おしえて!

眠れない…を改善するために

## ぐっすり眠るためにまずは生活改善 それでもダメなら薬を上手に



### ◆成人の5人に1人が不眠症

現在、成人の5人に1人に不眠症状があるとされています。不眠の改善にはまず、生活習慣の見直しが必要です。朝は決まった時間に起き、3度の食事は規則正しく摂り、軽い運動習慣を身につけるようにしましょう。昼寝をするなら、午後3時までの30分以内にし、カフェインを含むコーヒーやお茶類、タバコは覚醒作用があるため夕食以降は控えましょう。また、アルコールは眠りを浅くするため控えましょう。それでも不眠の症状が改善されない場合は睡眠薬が必要となる場合があります。

### ◆不眠には4つのタイプがあります

#### 《不眠のタイプ》

- ①入眠困難：床についてもなかなか眠りにつけない
- ②中途覚醒：夜中に何度も目が覚め、その後眠れない
- ③早期覚醒：普段より早く目が覚め、それから眠れない

### ④熟眠障害：眠りが浅く、

熟睡した感じがしない

睡眠薬も超短時間作用型・短時間作用型・中間型・長時間作用型に分けられ、不眠のタイプによって使い分けられます。

### ◆気になる場合は早めに相談を

睡眠薬には、筋弛緩作用を持つものがあり、ふらつき、転倒を起こす恐れがあります。ふらつきが気になる場合は、筋弛緩作用の少ない薬への変更が必要です。また、昼間ぼーっとしてしまう場合は、薬の持ち越し効果が疑われますので、適切な作用時間の薬への変更が必要です。

現在の不眠のタイプを医師に正しく伝え、あなたに合った薬を処方してもらいましょう。また、副作用症状が気になる場合は早めに医師または薬剤師に相談しましょう。  
(薬剤師 小澤一夫)

【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎ 24-1111



## 国民年金のはなし

### 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が 発行されます

～年末調整・確定申告まで大切に保管を!～

国民年金保険料は、所得税と住民税の申告の際に全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が必要です。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書または領収書を添付してください。

#### 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」

- 1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人：今年11月上旬に日本年金機構本部から送付されます。
- 10月1日から12月31日までの間に国民年金保険料を今年始めて納付した人：翌年の2月上旬に送付されます。

なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができますので、家族あてに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」につ

いての照会は、控除証明書のはがきに表示されている電話番号にお問い合わせください。

#### 【ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル】

☎ 0570-058-555 (ナビダイヤル)

一般の固定電話からかける場合、全国どこからでも市内通話料金で利用できます。ただし、一般の固定電話以外(携帯電話など)からかける場合は通常の通話料金がかかります。

#### ○「050」から始まる電話でかける場合

☎ 03-6700-1144 (通常の通話料金がかかります。)

※自動音声案内に従って「3」を押してください。

※かけ間違いにはご注意ください。

【受付期間】 11月4日(火)～平成27年3月16日(月)

#### 【受付時間】

○月～金曜日 午前9時～午後7時

○第2土曜日 午前9時～午後5時

※祝日(第2土曜日を除く。)、12月29日～1月3日は利用できません。

#### 【問い合わせ】

保険年金課 ☎ 22-9659 FAX 26-0151

各支所住民福祉課

津年金事務所 ☎ 059-228-9188

## 伊賀警察署だより



### 被害者支援相談窓口

犯罪や事故にあうと、「けがをする」「お金を盗まれる」といった直接的な被害だけでなく、「経済的・精神的に苦しめられる」などの問題に直面します。

警察では、被害者支援窓口を設け、被害にあわれた人の悩みごとの相談や経済的支援、再被害防止の措置などの支援活動を行っています。

また、(公社)みえ犯罪被害者総合支援センターでは、犯罪被害者やその家族へのサポートを行い、被害からの回復や社会復帰に向けたさまざまな支援を行っています。一人で悩まず、安心してご相談ください。

また、犯罪などの被害で悩んでいる人がいれば、みえ犯罪被害者総合支援センターをご紹介します。

#### ○みえ犯罪被害者総合支援センター

☎ 059-221-7830 (なやみなし)

午前10時～午後4時

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く。

【問い合わせ】 伊賀警察署 ☎ 21-0110

名張警察署 ☎ 62-0110

## 公共交通を利用しましょう

### 関西本線で行こう!! ウォーキングイベント開催



JR 関西本線の利用促進や整備促進に向けた取り組みとして、伊賀市が加盟している関西本線木津亀山間複線電化促進同盟会では、JR 関西本線の加太駅から出発するウォーキングイベント『晩秋のかめやま鉄道遺産群と東海道「関宿」を巡る』を11月29日(土)に開催します。

JR 関西本線沿線の豊かな自然や鉄道開業当初から残るトンネルや橋梁などの貴重な鉄道遺産群を見学でき、また、ウォーキングの後には、国の重要伝統的建造物群保存地区選定30周年を迎えた東海道「関宿」を散策できる見どころいっぱいのイベントです。ぜひ、JR 関西本線に乗ってご参加ください。

なお、参加には、事前申し込みが必要ですので、11月21日(金)午後5時までに、電話にて亀山市商工業振興室(☎ 0595-84-5049)までお申し込みください。

#### 【問い合わせ】

総合政策課 ☎ 22-9663 FAX 22-9672

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

### 気づきと解放 —大山田支所振興課—

■このコラムは毎回いろいろなテーマで人権についてお話しています。

日常生活の中で、私たちは定められた法律や条例、職場、学校、地域、家庭などにおける決まりごとなど、さまざまなルールに従って生活しています。もちろん、ルールに従うことは重要なことですが、守るべきルールとは違う部分で、私たちは知らず知らずのうちに、自分自身の中で「こうしなければならない」「こうであるべき」と決めたことに、必要以上に縛られてしまっていることがあります。場合によっては、それを他人にあてはめてしまっているかもしれません。

たとえば、職場での仕事のやり方において、自分は「こうしなければならない」と考えていることが、職場のすべての人にあてはまることはありません。しかし、特に自分に余裕がなく周りが見えないときなど、その自分の考え方に固執してしまうことがあります。

私たちは、一人ひとりそれぞれ積み上げてきた考え方や価値観をもち、それがさまざまな生き方につ

ながっています。もし、自分が間違いないと考えていたものの見方や知識が、偏見などに基づいたものであったとしたら、それに固執するあまり、他の人の考え方や価値観、生き方を認めることをせず、自分から遠ざけようとして、差別につながってしまう場合もあると思います。それだけでなく、多様な考え方を受け入れる可能性が小さくなることで、自分自身の生き方をも限定し、自分の人権をないがしろにしてしまうことにもなります。

「啓発」の意味は、人が気づかないでいることに気づき、理解してもらうことだそうです。他者への啓発ももちろん重要ですが、まずは、自分自身が気づき理解し、誤った考え方を持っていたなら改める「自分への啓発」が必要です。長年積み重ねた考え方をすぐに改めることは難しいことかもしれません。しかし、それが自分自身を縛っているものから自分を解放することにつながるのではないのでしょうか。

■ご意見などは人権政策・男女共同参画課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ