

ストレス反応に

注意しましょう

ストレスがたまると様々な精神的・身体的不調があらわれることはご存じだと思いますが、特に子どもや高齢者の場合は、特徴的なストレス反応を示すことがあります。

子どものストレス反応の特徴

ストレスに対する反応の違いというのには「個人差」によるところが大きいのですが、子どものほうが「身体化」「行動化」しやすいという特徴があります。

ストレス反応の種類

- ①身体にあらわれるストレス反応
 - 心臓が痛い、胃が痛い、眠れない、おしっこがしたくなる、おねしょなど。
- ②行動にあらわれるストレス反応
 - ぐいぐい始める(兄弟、動物など)、物に当たると、友達に手を出す、泣く、ひきこもる、抱きつく、怒る、指をしゃぶるなど。
- ③心にあらわれるストレス反応
 - イライラする、苦しい、憂鬱など。さまざまな考えやイメージがわきあがり、不安になったり落ち着かなくなったりする。

いわゆる悩んでいる状態。

子どもの年齢によりあらわれ方が違う

- ①身体と②行動にあらわれる反応は、特に小さなお子さんに多くみられます。小学校中学年くらいまでの子どもは言語化する力が十分に成長していないこともあり、身体的な不調に置き換えられて表に出やすくなります。

小学校高学年くらいになると、徐々に③心にあらわれる反応が優勢になり、もともと悩む、考え込むような場合も増えてきます。

どの年齢でも、まずは、子どもの話に十分に耳を傾けましょう。子どもが自分の状況を話すことができない場合は、子どもの様子を十分に観察し、安心できる場を作ることができるように寄り添ってあげましょう。身体的なストレス反応が強い場合は、医療機関に相談することも大切です。

高齢者のストレス反応の特徴

高齢者にもいくつか特徴があり、特に75歳以上の高齢者は、「眼力が浅くなる」「判断力が落ちる」「物事が面倒になった」「頭の回転が鈍くなった」という「ストレスの心身反応」が強く現れる傾向にあります。また、男性よりも女性で、肩こりや目の疲れ、眠りの浅さやいらだち、焦りなどを感じやすい傾向にあるとされています。

年齢のせいだと思わずに、つらい状態が続く場合は医療機関などに相談しましょう。

ストレス状態に合わせた対処を

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、日本中で高いストレス状態が続いています。自分で知らないうちにストレスを溜めている場合もありますので、一人ひとりがストレス解消について改めて意識しましょう。

体調に変化がみられたり、精神的な不調が続く場合は、気軽に保健センターまでご相談ください。

いんぷおめーしよん 情報蔵

information

ねんきん

国民年金保険料の免除制度・納付猶予制度

国民年金第1号の被保険者は、毎月の保険料を納めていたが必要があります。しかしながら、所得が少ないなど、保険料を納めることが困難な場合もあります。

そのような場合は、未納のままにせず、「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の手続きを行ってください。

保険料の免除や納付猶予が承認された期間は、年金の受給資格期間に算入されます。

ただし、将来の年金額を計算するときは、免除期間は保険料を納めた時に比べて2分の1（平成21年3月までの免除期間は3分の1）になります。また、納

付猶予になった期間は年金額には反映しません。

受給する年金額を増やすには、保険料免除や納付猶予になった保険料を後から納める（追納する）必要があります。

保険料免除制度とは所得が少なく本人・世帯主・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合や失業した場合など、国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合は、ご本人から申請書を提出いただき、申請後に承認されると保険料の納付が免除になります。

免除される額は、全額、4分の3、半額、4分の1の4種類があります。

保険料納付猶予制度とは20歳から50歳未満の方で、本

戸籍の窓

2月16日～3月15日 届け出分

お誕生おめでとう
ございます

及川 瑠輝くん 3/1 翔さん

お悔やみ

申し上げます

| | | |
|----------|------|-----|
| 村上 榮一 さん | 2/17 | 87歳 |
| 三山 はち さん | 2/23 | 91歳 |
| 辻村 英俊 さん | 2/23 | 36歳 |
| 柴田 和雄 さん | 2/29 | 81歳 |
| 金山 厚子 さん | 3/14 | 71歳 |

ご厚志ありがとうございます

ございました

妹背牛町社会福祉協議会

- 1区 村上 ケイ子 様
夫 村上 榮一 氏 死去に際して
- 1区 三山 弘 様
母 三山 はち 氏 死去に際して
- 1区 柴田 公陽子 様
夫 柴田 和雄 氏 死去に際して



けいさつ

新たな架空請求ハガキの送達

- ・多発した「法務省管轄支局〇〇センター」とは違う架空請求ハガキが町内に届いています。
- ・例えば、「〇〇債権回収株式会社」という名前で利用料金未払いを知らせるハガキです。

人・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、ご本人から申請書を提出いただき、申請後に承認されると保険料の納付が猶予されます。これを納付猶予制度といいます。

※平成28年6月までは30歳未満、平成28年7月以降は50歳未満が納付猶予制度の対象となります。

- ・心当たりの無いハガキは相手側に連絡をせず、家族や警察に相談を。

隣接町村の納屋にて米泥棒が連続発生

- ・町内の納屋などに大量のお米を保管されている方は施錠や警戒を厳重に。
- ・不審者、不審車両の通報もお願いいたします。

歩行者保護へのお願い

- ・新入学、親入園シーズンです。
- ・特に、「児童・園児への優しい運転」をお願いします。

タイヤ盗難の防止について

- ・交換時期にタイヤ盗難が多く発生しがちです。
- ・保管場所の施錠、チェーンによる連結などの盗難防止を。

しょうぼう

燃えにくい「防災品」を活用して家族と家を火災から守る

住宅火災の多くは、たばこの火が布団に燃え移ったり、ガステーパーの使用中に衣類に火が燃え移ったりするなど、小さな火種が布製品（繊維製品）に着火し、燃え広がることによって起こっています。

このような布製品が「もえぐさ」となって発生する火災を防ぐため、ぜひ活用したいのが「防災品」です。

「防災品」とは繊維の燃えやすさや性質を燃えにくく改良したものです。防災品は、たばこやライターなどの小さな火に接しても容易に燃え上がらず、また火元から遠ざかれば自然と消える

よう特別な加工が施されています。

防災品には、パジャマやシーツ、エプロン、カーテン、じゅうたん、枕や布団など様々なものがあります。火災の際に着火物となりやすいところにご利用した防災品を使用することで、着衣などへの着火による火災発生の危険を減らすことができます。

新型コロナウイルスに関連した肺炎疑いの119番通報について

新型コロナウイルスと疑われる発熱または呼吸器症状が発症した際の119番通報時には、次のことを伝えてください。

- ・風邪の症状や37・5度以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならぬ方も同様です）。

- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難など）がある。
- ・重症化しやすい方の該当例

- ・高齢者の方
- ・糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPDなど）の基礎疾患がある方や透析を受けている方
- ・免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- ・妊婦の方

新型コロナウイルス感染症に関する情報は日々変化しています。町民の皆さまにおかれましても、それぞれのご家庭でテレビや新聞などで新型コロナウイルス感染症に関する情報を入力していただけますようお願いいたします。