

こころとカラダの健康



「病は気から」という言葉があるように、気持ちの持ちようで病は軽くも重くもなると医学的に証明されています。「心」は、身体のごの部分にあるのでし
ようか?

心臓? お腹? それとも頭?
心とはいったい何か? どこにあるか? それは研究課題だと現在いわれています。

心の健康とはなに?

心の健康とは、「いきいきと自分らしく生きられている」ということです。

- ①自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)
- ②状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)
- ③他人や社会と建設的であり

関係を築けること(社会的健康)

- ④人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること(人間的健康)

心の健康を維持するには...

- ①質の良い睡眠の確保
- ②適度な運動
- ③バランスの良い食事
- ④休養(身体を休める、英気を養う)
- ⑤自分だけの休息時間を毎日とる
- ⑥ポジティブに変換する
- ⑦自己への気づき、マインドセットを行う
- ⑧自分へのご褒美(セルフケア)
- ⑨自然と触れ合う



心の健康は「生活の質」に大きく影響します

大きな悩み事や心配するよ
うなストレスがあるときは、
何をしても、その悩み事
や心配が頭から離れず、ずつ
と気持ちが悪
モヤして食欲が
落ちたり、眠れ
なかつたり...と
いう経験をした
ことがある人は多いのではな
いでしょうか?



こういった状態が長く続け
ば、当然体調不良になつてし
まいます。

「病気」は、文字の通り「気
に病む」と言っても過言では
ないかも知れません。

病気になるためには、
身体のメンテナンスをするだ
けでなく自分の心と向き合
い、アプローチすることが大
切なのです。



例えば、前向き
で自分に自信があ
るときは、身体は伸びて胸を
張って姿勢がよくなります。
逆に自信がなくネガティブ

な感情を持つているときに
は、身体を屈曲させて、猫
背になり姿勢が悪くなりま
す。



このよう
に感情が姿
勢を変化させるので、逆に
姿勢が感情の方向付けをす
る事もできるのです。

姿勢を変えるだけで感情
も変化していきます。猫背
でうつむきなから喜ぶ事
や、笑つことはできません。
他にも『身体が柔らかく



なると心も
やわらかく
なる』と言
われており心と身体をつな
がり健康に結びついてい
ると証明されます。

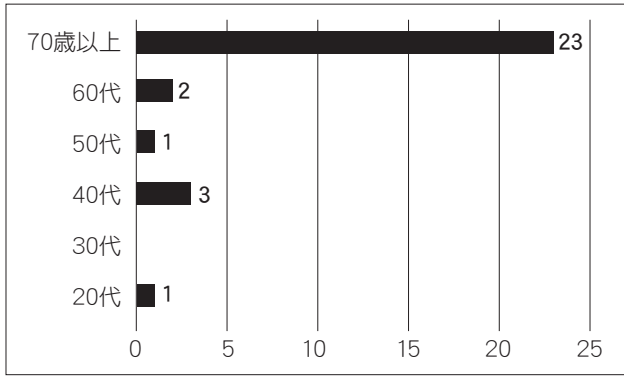
健康で豊かに生きるため
には、自分の心をコント
ロールできるように、自己
への気付き、セルフケアを
することも重
要です。

身体に不調
を感じている
ときは、心にも目を向けて
みてくださいな。(小池)



9月24日～30日は
「結核予防週間」
 ～結核は過去の
 病気ではありません～

☆結核患者新規発生は高齢者に多い!!
 鳥取県東部管内では、毎年新たに30人以上の人が結核を発症しています。そのうち、約7割以上が70歳以上の高齢者です。



平成 29 年中の鳥取県東部管内の新規発見患者数

結核は一度感染すると、一生体内で菌が休眠する疾患です。結核が蔓延していた時代に感染している人が少なくありません。大切なのは早期発見と早期治療です。

- 以下のような症状があるときは医療機関を受診しましょう。
- 急に体重が減る
- 咳が2週間以上続く、たんが出る
- 体がだるい



☆年1回は結核・肺がん検診を受けましょう

【結核・肺がん検診の受け方】
 智頭病院または11月24日(土)、12月10日(月)実施の集団検診で受けることができます。

【問合せ先】

保健センター 福祉課
 ☎75-4101

家屋評価にご協力ください

税務住民課では、9月上旬から新築、増築された家屋の調査を行い、10月中旬頃から家屋評価※を実施します。日時はあらかじめ通知しますので、当日の立ち会いをお願いします。

なお、家屋の新築、増築などにより不動産を取得したときは、地方税法により60日以内に東部県税事務所へ申告する義務があります。正当な事由なく申告しなかった場合は、過料が科せられることがありますので、早めに申告を行ってください。申告に必要な書類は税務住民課にあります。住宅だけでなく、倉庫や車庫も評価の対象です。

※家屋評価とは…

新築・増築された家屋について、面積、構造、部材などの調査を行うものです。この調査を基に評価額を算定し、固定資産税算出の基礎とします。

固定資産税は町の自主財源として、まちづくり事業などの貴重な財源となりますので、協力をお願いします。

家屋を取り壊したとき

「滅失の申告」を行ってください。12月28日(金)までに申告を行うことにより、課税台帳から削除され、次年度から課税されなくなります。

所有者が死亡したとき

相続人を代表して納税通知書等を受領する人を指定する「納税管理人申告書」を提出してください。(年内に相続登記が済みの場合は届出不要です)

【問合せ先】

税務住民課 西村・谷口
 ☎75-4117

緊急災害対応事業費
 補助金申請期間
 延長について

7月に、発生した豪雨により被災した住宅等の緊急対応費の補助金申請期間を、12月末まで延長します。

【問合せ先】

総務課
 ☎75-4111