

## 感じていますか？こころの調子

問合先 健康推進課 (保健センター内) ☎0587(21)2300 ID 1005183

普段、何となく身体が疲れやすい、気持ちがすっきりしないことはありませんか？ ストレスが重なったとき、物事が思いどおりに進まないときなど、誰でもこころの調子を崩すことがあります。また、身近な人の中にも調子を崩している人がいるかもしれません。早めに自分自身や身近な人のこころの調子に気付くような対処法について紹介します。



### 初期サインに気付きましょう

こころのサインや体のサインなど、さまざまなサインがあります。

～サインの例～

- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気分が沈む、憂鬱
- 何をしても元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 食事がおいしく感じない
- なかなか寝つけない、熟睡できない、何度も目が覚める



### 身近な人たちに相談しましょう

一人きりで悩んでいるのは、とてもつらいものです。そんな時は、誰かに話してみよう。誰かに話すことはとても勇気がいることかもしれませんが、気持ちが楽になったり、一人では思い付かなかった見方や選択肢に気付いたりすることができるかもしれません。話しにくければ、無理に話す必要はありません。まずはテレビでの話をしてみたり、話したいところだけを話したりしてみるのも良いでしょう。



### もし不調が続いていたら 早めに専門機関に相談しましょう

不調が続き日常生活にも支障が出そうな場合は、専門機関に相談しましょう。どこに相談したらいいのか分からない、知り合いにも話したくない場合は、医療機関や保健センター（健康推進課）などに相談することができます。



### 誰もがなれる 「ゲートキーパー」とは？

悩んでいる人に気付き、声を掛けて話を聴き、必要な支援につなげ見守る人のことを「ゲートキーパー」と呼びます。表情や服装など、日常生活の様子が以前と違うなど感じる人がいたら、まずは体調などについて聞いてみましょう。

～声の掛け方～

- 「調子はどう？」と気軽に聞いてみる
- 「元気がないように思うのだけど、何かあったの？」
- 「最近疲れているように見えるけど…」
- 「あなたのことを心配している」という気持ちを伝える
- 話したくないようであれば、近くで寄り添って見守る
- 話し始めたら、真剣に向き合って聴く



市では2019年3月に「稲沢市自殺対策計画」を策定しました。市民の皆さんが自ららしく生きる喜びを実感できるよう関係機関と連携・協同し、計画を推進していきます。

## お知らせコーナー

### 国民健康保険税は 世帯主にかかります

市役所国保年金課

☎0587(32)1312  
ID 10001008

会社や事業所などを退職し、次の会社などの健康保険に入るまでの間は、国民健康保険（国保）に加入しなければなりません。

国保に加入すると、国民健康保険税（国保税）がその世帯の世帯主にかかります。国保は世帯単位で加入し、納税義務者はその世帯の世帯主です。世帯主が国保に加入していない場合でも、納税義務者となり、納税義務者宛てに納税通知書を送付しますので、納期限までに納めてください。

▼平成31年度納期限 左表  
※国保税は、年度途中で国保の資格を取得または喪失した場合、月割りで計算します

●無保険状態の方は届け出を  
国保加入の届け出が遅れると、その期間に病気やけがをしても保険で医療機関にかかることができないだけでなく、国保税がさかのぼってかかります。会社などを退職し、無保険の状態になっている方は、速やかに市役所国保

### 平成31年度 納期限

普通徴収（納付書払いや口座振替）の方

期数	納期限
第6期	10月31日(木)
第7期	12月2日(月)
第8期	12月25日(水)
第9期	令和2年1月31日(金)
第10期	令和2年3月2日(月)

特別徴収（年金から天引き）の方

期数	徴収月
第4期	10月
第5期	12月
第6期	令和2年2月

年金課、支所、市民センターへ届け出てください。

### 戦没者追悼式

市役所福祉課

☎0587(32)1278

▼とき 10月30日(水)、午前10時～11時  
▼ところ 名古屋文理大学文化フォーラム（市民会館）中ホール  
▼対象 戦没者の遺族

### 行政書士による無料相談

市役所総務課

☎0587(32)1152  
ID 10001398

●定例の無料相談  
▼とき ①10月16日(水)②12月18日(水)③令和2年2月19日(水)、午後1時～4時  
▼ところ 市役所相談室  
●一日無料相談所  
▼とき 10月29日(火)、午前10時～午後4時  
▼ところ 市役所第9会議室

▼内容 建設業・農地転用・土地開発・食品営業・産業廃棄物処理などの行政許可手続き、法人設立・

帰化・在留延長手続き、遺言、遺産分割協議書の作成、成年後見、戸籍関係届出など  
▼問合先 愛知県行政書士会一宮支部広報 岩田祐治（☎080(70)131569）

### 「秋の行政相談週間」特設相談

市役所市民課

☎0587(32)1311

▼とき 10月25日(金)、午後1時～3時30分  
▼ところ 総合文化センター第1会議室  
▼内容 年金、医療保険、税金、登記、環境衛生、消費者保護、交通安全、道路、窓口サービスなどについて  
▼相談員 行政相談委員

### 赤い羽根共同募金

稲沢市共同募金委員会（社会福祉会館内）

☎0587(23)6713  
10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。

募金は、市内の子どもや高齢者、障害者などを支援する地域福祉事業や被災地を応援

「寄付ありがとうございます」  
●観光復興のために  
市内在住の方  
100万円  
●防災のために  
稲沢ロータリークラブ様（稲葉二丁目）  
防災用発電機 6台



広報いなざわの各記事に掲載のID（7桁のページID番号）を、市ホームページの「ページID検索」に入力すると、該当する記事の詳細情報を閲覧することができます。

▲稲沢市公式HP

ページID検索 ID  表示 ID表示使い方