

健康百科

高齢期は、退職や子どもの自立、家族・友人との死別などによる環境の変化に加え、体力の衰えや病気など、身体機能も大きく変化します。こうしたさまざまな出来事が影響して、うつ病になりやすい時期と言えます。

高齢者のうつ病の特徴

気分の落ち込みや悲観的なものの見方よりも、頭痛・肩こり・目まい・動悸・しびれ・便秘など、さまざまな体の不調が現れることが多いのが特徴です。また、うつ病によって気力や集中力が落ちてしまうことで、認知症と間違われることもあります。家族や介護をしている人が気付きにくく、症状が悪化してしまうこともあり注意が必要です。

高齢者のこころの健康

周りが気を付けたいうつ病のサイン

- ・習慣だったことができなくなる
- ・無口になり、ぼんやりしている
- ・趣味や好きなことへの興味関心がなくなる
- ・体の不調を検査しても、異常が見つからない
- ・死にたい気持ちをほのめかす

心の健康を保つために

普段から規則正しい生活を心掛け、楽しみやくつろぎの時間を大切に、疲れやストレスを感じたときは、無理をせずしっかり休養を取りましょう。普段と何となく違うなと感じたり、気になる症状が見られたりした際は、早めにかかりつけ医や精神科・心療内科を受診しましょう。

高齢者サポートセンター総和

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

このお店の一番人気は何と言ってもお刺身！鮮度抜群で種類も豊富なので、何度もリピートしたくなっちゃいます。

「サンキュー！ また来てね！」と、大きなあいさつをする店長。店内はアットホームな雰囲気、どこことなく懐かしく温かい気持ちにさせてくれます。お刺身と一緒に元気ももらえますよ！

【店舗概要】

営業時間：9時～20時
定休日：火曜日
住所：女沼872-3
電話番号：92-0822



こがキラメンバー Koiちゃん

鮮度抜群のお刺身に舌鼓！

カナヤストア

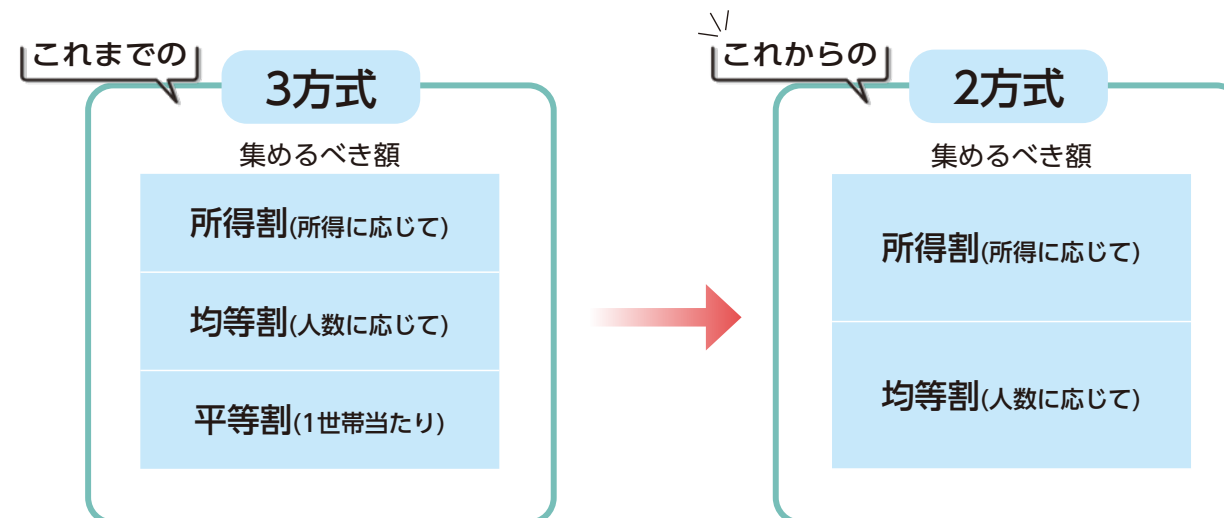


国民健康保険税が変わります

県では、令和4年度から保険税の賦課方式を2方式に統一することを目指しています。この方針に従い、市でも令和4年度から賦課方式が2方式に変わります。令和4年度国民健康保険税額の試算をご希望の人は、令和3年中の収入がわかるものをご用意の上、問い合わせください。市ホームページでも、試算ができますので、ぜひ、ご活用ください。なお、国保加入世帯には3月中に案内通知を送付します。

【問】 国保年金課 Tel.22-5111

賦課方式統一のイメージ



なぜ賦課方式を2方式に統一するの？

国は、被保険者間の保険料負担を公平なものとするため、県内どこに居住しても同じ保険税となるよう、将来的な保険料水準の統一に向け取り組みを行っております。今回の賦課方式の統一は、その取り組みの第一歩となります。



賦課方式が変わるとどんな影響があるの？

1人世帯など人数の少ない世帯は減額傾向、多子世帯など人数の多い世帯は増額傾向となります。また、国の制度で令和4年度から未就学児の均等割が5割軽減されます。なお、市では子育て支援として、小学生～満18歳に到達してから最初の3月末日を迎えるまでの人の均等割を2割軽減します。

全国大会出場

第100回全国高等学校サッカー選手権大会

【高校男子の部】

櫻井稜さん(鹿島学園高等学校)
畑村匠毅さん(秋田商業高等学校)
矢端虎聖さん(関東第一高等学校)
林廉斗さん(矢板中央高等学校)
鈴木大翔さん(尚志高等学校)

第74回全日本バレーボール高等学校選手権大会

青木太一さん(霞ヶ浦高等学校)

第44回全国JOCジュニアオリンピックカップ 夏季水泳競技大会

【4×50mフリーリレー】

星野幹太さん(イトマン古河・仁連小学校)