

冬本番 脳卒中に要注意！

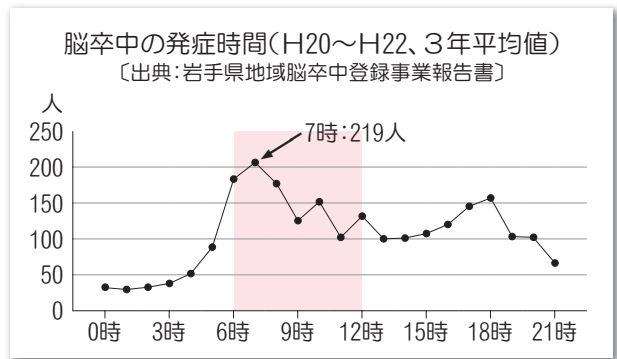
【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

寒さが増すと脳卒中の発症数が多くなります。その原因は、体の熱を逃がさないように血管が収縮し、血圧が上昇してしまうことなどにあります。寒い冬の脳卒中予防のポイントを紹介します。

＊脳卒中が起こりやすい時間

脳卒中は、朝から午前中に発症しやすい病気です。朝に多いのは、血圧が上昇しやすいことに加え、血栓(血の塊)ができやすいことが原因といわれます。

血栓を防ぐには、規則正しい食事が大切。特に朝食は決まった時間にしっかり食べることがポイントです。



＊冬の脳卒中予防のこつ

冷え込んだ夜にトイレに行く、暖房が効いた場所から寒い場所に行く。冬の何気ない行動に血圧を急激に上昇させる危険があります。

冬の脳卒中予防は、食事・運動などの基本的な生活習慣のほか、なるべく体を冷やさない防寒対策が重要です。普段から血圧が高めの方は、少しの寒さで血圧が上がりやすいので十分注意が必要です。また、お酒やたばこも血圧を上げる原因になります。次のことに気を付けましょう。

<冬の脳卒中予防対策>

寒さ対策	屋外	上着や帽子、マフラー、手袋などで防寒。マスクも冷たい空気を吸わないために効果的
	屋内	▷冷え込みやすい脱衣所やトイレなどは暖めておく▷入浴前にシャワーを流すなど、風呂場全体を暖めておく▷トイレやちょっとした外出時にも面倒くさがらず上着などを着用する▷起床時は、布団の中で体をほぐし、温まってから活動する
お酒		大量のアルコールは、急激な血圧上昇や脱水症状の原因になります。お酒は、おいしい、楽しい、いい気分と思える範囲でほどほどに
たばこ		たばこを1本吸うと、15分以上血圧が高い状態が続きます。この機会に、禁煙を考えるのもお勧めです

冬の事故はここに注意！

【問い合わせ】消防本部警防課(☎22-6124)

寒い日が続くと、凍結による転倒や除雪作業中の事故などで救急搬送されるケースが増えてきます。市内でも、歩行中に転倒したり、屋根の雪下ろし作業中に誤って転落したりする事故が毎年発生しています。

これらの事故を防ぐためにも、冬期間に起こる事故の特徴や注意するポイントを覚えておくことが大切です。

花巻の冬を事故なく安全に過ごして、すてきな春を迎えましょう！

凍結に伴う転倒

◆こんな場所、こんなときは要注意

- ▷横断歩道の白線上やマンホールの上
- ▷バスやタクシーの乗降場所
- ▷ロードヒーティングの切れ目
- ▷坂道(特に下り坂)
- ▷両手がふさがっているとき
- ▷急いだり、焦ったりしているとき
- ▷雪道に合わない靴を履いているとき
- ▷屋外から店内などに入るとき
- ▷お酒を飲んだ後

◆雪道の歩き方の基本

- ▷小さな歩幅で歩く
- ▷靴の裏全体を地面に付けて歩く
- ▷時間に余裕を持って、急がず、焦らず、ゆっくり歩く
- ▷けが防止のため、帽子や手袋を着用する

除雪に伴う事故

◆除雪作業で起きている事故

- ▷屋根の雪下ろし作業中、屋根やはしごから転落した
- ▷雪を川に捨てるとき、誤って自分も転落した
- ▷屋根から落ちてきた雪で埋もれてしまった
- ▷除雪機で飛ばした雪や氷が行人人にぶつかってけがをさせた
- ▷除雪機に腕を巻き込まれた
- ◆心掛けてほしいポイント
- ▷除雪作業はできるだけ2人以上で
- ▷靴やはしごには滑り止めを
- ▷無理な作業はしない
- ▷除雪機トラブル時はエンジン停止
- ▷万一に備えて携帯電話を携行する

「税についての作文」入賞者を紹介します

税についての作文は、税に対する理解の促進を目的に、花巻市納税貯蓄組合連合会が市内小・中学生を対象に毎年募集しているものです。本年度は、小学生416人、中学生750人から応募がありました。

本年度の主な賞で入賞した皆さんは次のとおりです。その中から東北地区納税貯蓄組合連合会会長賞を受賞した高橋沙詠さんの作品を紹介します。

■小学生の部

- ▷花巻市長賞 高橋美萩さん(南城小6年)
- ▷県南広域振興局県税部花巻県税センター所長賞 山崎希愛さん(石鳥谷小6年)

■中学生の部

- ▷東北地区納税貯蓄組合連合会会長賞 高橋沙詠さん(湯本中3年)
- ▷花巻市長賞 加藤愛弥さん(南城中3年)
- ▷花巻税務署長賞 佐藤葉月さん(矢沢中3年)



◀中学生の部
入賞者の皆さん

▼小学生の部
入賞者の皆さん

【税についての作文・納税表彰式】
12月1日 / 文化会館

【問い合わせ】本庁収納課(☎24-2111内線241)

税とトイレ改修工事 湯本中3年 高橋沙詠

税は人と人との支え合うための大事な役割を果たしています。今回税について学ぶ機会があり、それを再認識することができました。

大人の人達から「税金を取られる」という言い方をよく耳にします。なぜ取られると思うのでしょうか。私は、税がどのように使われ、どのように役に立っているのかを身にしみて感じていないからだと思います。税は人々の生活の基礎となっているのに、納めている人達がそれを十分に理解していないのだと思います。また、今年から消費税が8パーセントになったためそのような気持ちになり強くなっているのかもしれませんが、「取られるのは私達からすると悪い言い方に聞こえます。そうすると、この先税を納めていく私達は、税に対して悪い印象をもってしまう納めたくなくなりそうです。」取られるのではなく「納める」という考え

方にするにはどうしたらいいのでしょうか。

今、私達の学校ではトイレの改修工事が行われています。全ての便器が和式から洋式に生まれ変わります。小学校からずっと和式トイレだったため慣れてはいましたが、小学校の時は私達が卒業した次の年に洋式に改修されたので、私達も早く洋式トイレを使いたいと思っていました。怪我をした時や寒さが厳しい冬などはとても辛く、トイレに行くのが億劫でした。特に私の場合はお腹をこわしやすいので、トイレが洋式に変わることで安心して利用できるようになります。

ところで、このトイレ改修工事の費用はどこでまかなわれているのでしょうか。学校のトイレ改修工事の看板には発注者の欄に花巻市長の名前が書かれていました。それは私達が直接的、間接的に納めている税が使われていることを意味します。国民の皆さんが納めてくれた税の使い道として私達の学校が選ばれたの

です。とても嬉しいことです。私達の身近な所で税金が使われており、人と人との支え合っていることを実感しました。納めた税金が自分の子供の学校で使われていることを知れば「取られた」という気持ちではなく、納めて良かったという気持ちになると思えます。自分の納めた税金がどこでどう使われているかが分かる、人は税を納めることに積極的になれるような気がします。

このように考え方が変わると、更に増税された場合でも、納税に対する気持ちが前向きになると思います。

自分の納めている税金がどのように役立っているのか手紙やメール、インターネットなどで簡単に知ることができたらとてもいいなと思います。私達ももっと税に興味をもてるような社会をみんなで作っていききたいです。

そして、税の必要性をしっかり理解した上で税を納め、人と人との支え合う社会を目指していきたいと思っています。