



高齢者のうつ病は、最近増加傾向にあるといわれています。

なぜ高齢者に多い?

高齢になると、新たな病気にかかりやすくなったり、病気が長く続いたり、また不眠が続いたり、うつ病になりやすい状況にあります。しかし、実際には本人も家族もうつ病であると気づかないことが多いのです。
なぜ気づきにくいのでしょうか?

本来、うつ病の症状は「気分が落ち込む、不安感が強い」などの症状があります。しかし、高齢者のうつ病は症状が典型的ではなく、気分の落ち込みよりも体の症状に表れやすいからです。また、うつ病の症状の「疲れやすい、あち

増加傾向にある高齢者のうつ病

こちが痛い」といったものは、普通の高齢者でもよく見かける症状であり、病気とは思われにくく、「頭がぼんやりする、覚えていないことが多い」といったものは、認知症の症状と間違われやすくなります。

注意することは?

まず、うつ病の初期に症状が見逃されることが多いことです。そして、もし治療をしなければ、症状が悪化していくことがあげられます。そして、ついには「自分はもう治らない、迷惑をかける」と悲観的に考え、自殺に及ぶ危険が高くなりますので、注意が必要です。

治療について

まず、その症状がうつ病によるものだと早く気づくことが必要です。そして早期に受診することが重要です。適切な治療をすると、たいていは一、二カ月で症状は消失し、気分は改善していきます。

家族はどのように対応すれば?

まず、本人の気持ちを理解してあげること、そして十分な休養を取ってもらうことです。そして、やはり重要なことは「死にたい」などの自殺のサインを見逃さないことです。うつ病は「こころのかぜ」といわれ、誰もがかかる可能性のある病気です。安心して受診してください。恐ろしいのは、うつ病を放置してしまふことなのです。



熱性けいれん

落ち着いて対応

熱性けいれんとは

乳幼児期（主に6カ月から5歳くらいまで）に38度以上の発熱に伴って起こる全身けいれんのことです。「ひきつけ」ともいいます。

ほとんどの場合、5分以内に治まります。けいれんが起きたら慌てず救急車を呼ぶか、かかりつけの小児科で診察を受けてください。

応急手当

- ・けいれんを起こしている間は、できるだけ刺激を与えないようにする。
 - ・吐くことがあるので体を静かに横にして、衣服を緩める。
 - ・熱が高いときには、水枕などを当てる。
 - ・周囲にある、当たると危険な物（ストーブなど）は遠ざける。
- ※舌をかまないように、口の中に割りばしなどをくわえさせる必要はありません。

次のような症状の場合は、急いで病院へ行く必要があります。

- ・けいれんが10分以上続いたり、繰り返し起きるとき。
- ・高熱が続いて急に吐き出したり、意識がはっきりしなくなってけいれんを起こしたとき。
- ・初めてのけいれん発作。
- ・体の一部だけがけいれんするとき。
- ・熱がないのにけいれんが起きたとき。

救急（病院紹介）の問い合わせ

高吾北消防署

☎ 26・2111

仁淀川分署

☎ 35・0017



国民年金だより



現況届の提出が不要になります

年金受給者は生存確認等のため、一年に一回現況届の提出が必要でしたが、今年から住民基本台帳ネットワークシステムを活用して行うようになり、十二月から原則として不要になります。

ただし、次の方はこれ以後も現況届が必要です。

(目) 社会保険庁で保有している本人基本情報(氏名、性別、生年月日、住所)と住民基本台帳ネットワークシステムの情報が相違し、住民基本コードを確認できない方

(月) 外国籍の方

(火) 外国に居住している方

また現況届が不要な方も、次の場合は該当の届出が必要です。

(日) 加給年金額を受けられていない場合は「生計維持確認届」の提出が必要

(月) 障害の程度を確認するため「診断書」の提出が必要

なとき

※提出が必要な届出については、社会保険業務センターから受給者の皆さまへ送付されます。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を送付します

所得税法の一部改正により、平成十七年分の所得の申告から、国民年金保険料を社会保険控除として申告する際に、一年間に納付した国民年金保険料額を証明する書類の添付等が義務づけられています。

平成十八年度の申告に必要な「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は十一月上旬に送付されます。この証明書には、平成十八年一月から九月までの間に納付された国民年金保険料額(口座振替者は十二月まで)と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込額を記載しています。

年末調整または確定申告の際には、この証明書や領収書が必要となりますので、申告を行うまで大切に保管してください。

なお、平成十八年十月から十二月までの間に、本年初めて国民年金保険料を納付された方につきましては、この証明書の発送は平成十九年二月上旬の予定となっておりますので、ご了承ください。

この証明書に関するお問い合わせは、証明書表面に記載された問い合わせ先へお願いいたします。

証明書および領収書を紛失された場合は、お近くの社会保険事務所までご相談ください。

高知西社会保険事務所

☎ 088・875・1717

八木 明 日本画展 (第26回吾川地区文化祭共同開催)

日時 11月24日(金)～11月26日(日) 午前9時～午後5時 (26日のみ午後3時まで)

会場 中央公民館3階

八木明さん略歴

- 昭和11年 旧吾川村大崎に生まれる(旧姓:長門)
- 昭和52年 第31回高知県展出品褒状受賞作品「風景」
中央公民館に寄贈
- 昭和59年 第5回土佐西南美術展特選受賞作品「灯り」
吾川村役場に寄贈
中央公民館で第1回個展開催
- 平成2年 第5回国民文化祭愛媛90美術展入選
- 平成3年 第6回国民文化祭ちば91美術展佳作

主催 吾川地区文化協会・仁淀川町教育委員会



「風景」

「“林業再生”を土佐の山から」

〈路づくり50年の大橋慶三郎さんと林野庁をお招きして〉

と き：11月26日（日）午後1時～5時

と ころ：仁淀川町 池川小学校 体育館

日本のスギが世界一安いという“ピンチ”。しかし一方で、戦後植林された人工林は使い頃に育っており、原油の高騰は、わが国の大手ハウスメーカーが国産材の大量使用に動かざるを得ない状況という“チャンス”を作り出しています。その中で林野庁は、昨年は「新流通システム」を、本年は「新生産システム」を全国で展開し、“林業再生”が各地で取り組まれています。高知では全国11カ所のうち2つもの「新生産システム」が稼動中。昨年、三町村が合併した仁淀川町は、その2つのシステムの舞台となっています。

そこで、このたび仁淀川町に「新流通」と「新生産」両方のシステムを提案したご当人の山田壽夫九州森林管理局長と、林内路網づくり50年の大橋慶三郎氏をお招きする催しを計画し、仁淀川町合併記念、そして「仁淀川の“緑と清流”を再生する会」の五周年記念行事として開催いたします。

県内外の林業関係者、仁淀川流域市町村の多くの皆様のご参加をお待ちしています。

- ◇ 歓迎挨拶 藤崎 富士登 氏（仁淀川町長）
- ◇ 来賓挨拶 「“新生産システム”で山を動かす」
山田 壽夫 氏（林野庁・九州森林管理局長）
- ◇ 基調講演Ⅰ 「人工林間伐が森を元気にする」
竹内 典之 氏（京都大学フィールド科学教育研究センター教授）
- ◇ 基調講演Ⅱ 「私の路網づくり50年」
大橋慶三郎 氏（大阪府指導林家）
- ◇ 基調講演Ⅲ 「小規模森林所有者とりまとめ・わが組合の手法」
湯浅 勲 氏（京都府日吉町森林組合参事）
- ◇ パネルディスカッション 「“林業再生”を土佐の山から」
パネラー 中島浩一郎 氏（岡山県・銘建工業社長）
大原 栄博 氏（高知県・池川木材工業社長）
氏原 芳男 氏（高知県森林局長）
☆進行 天野 礼子 氏（アウトドアライター）
- ◇ 来賓コメント 角 智就 氏（林野庁・四国森林管理局長）

〈参加費〉 無料

〈主 催〉 仁淀川の“緑と清流”を再生する会（会長：奥田英雄）

〈後 援〉 四国森林管理局、高知県、仁淀川町、京都大学フィールド科学教育研究センター、
実業から木質バイオマスの利活用を進める会、他

自衛官を募集しています

種 目	自衛隊生徒
資 格	中卒(見込み含む) で17歳未満の男子
受 付	平成18年11月1日～平成19年1月9日
1 次 試 験	平成19年1月13日
2 次 試 験	平成19年1月26日～29日
内 容	4年間で自衛隊のハイテク装備を扱うエンジニアを養成する学校です。陸・海・空曹候補者である自衛官(特別職国家公務員)として採用され、入校(隊)と同時に高等学校(通信制)へ入学し、高等学校学習指導要領に準じた一般教養の教育を受け、3年終了時には高校卒業時資格が得られます。
問い合わせ	自衛隊高知募集案内所 ☎088・823・2006

ご寄付のお礼

◇広報発行

片岡 旭生様(堺市)
黒川 壽賀子様(高知市)
山下 一雄様(大阪市)
ご寄付をいただきました。
ご芳志をありがとうございます。
し、広報発行に役立たせて
いただきます。

仁淀川町役場

◇社会福祉協議会

安部 壽尚様(上土居第二)
大久保忠継様(上土居第五)
ご寄付をいただきました。
ご芳志をありがとうございます。
し、社会福祉事業に役立た
せていただきます。
ありがとうございました。
仁淀川町社会福祉協議会

ごめい福をお祈りいたします

氏 名	年齢	死亡月日	地区名
大野 良子	75	9月18日	森 土 居
金尾 正留	77	9月23日	大 崎
大野 駒行	72	9月23日	西 条
片岡 壽美夫	71	9月23日	下 組
竹内ヒロエ	82	9月30日	上 屋 敷
小笠原幸子	73	10月3日	狩山日浦
大石 春子	71	10月4日	宗 津
鶴澤 繁廣	91	10月4日	森 山
平野 重子	92	10月8日	竹 ノ 谷

おわびと訂正

10月号21ページ、ご寄付のお礼のお名前が誤って
いました。

誤) 片岡 健様

正) 片岡 建様

おわびして訂正いたします。

10月初旬に配付しました「地域包括支援センタ
ーパンフレット」の裏表紙に記載されている郵便
番号に誤りがありました。

誤) 781-1601

正) 781-1606

おわびして訂正いたします。

仁淀川町地域包括支援センター