

# 健康アドバイス



岡 直樹 医師  
(吉備医師会から)

高血圧は非常にありふれた病気であり、日本人のおよそ3人に1人が高血圧を有しています。高血圧を指摘されると、「何とものでもないので大丈夫」と答える人が一定数いらっしゃいます。しかしながら、高血圧は動脈硬化疾患（心筋梗塞や脳梗塞など）や心不全、脳出血、眼底出血の非常に重要な危険因子です。つまり、今は問題が起きていなくて

## 今月のテーマ 高血圧

### 正常血圧の維持が元気の秘けつです

も、明日には脳出血や心筋梗塞などを起こす可能性がある、とても怖い病気なのです。

血圧高値を指摘されたら、まずは上腕で測定する家庭用血圧計を準備し、朝と夜に血圧を測定しましょう。血圧が140/90mmHg以上であれば高血圧です。なお、160/100mmHg以上であれば早めに医療機関を受診する必要があります。それ以下でも医療機関で管理を受けた方が良いでしょう。食事管理としては、1日の塩分摂取量が6g以下となるように心掛けましょう。しょうゆを減塩しょうゆに変える、

ソースなど塩分の多い調味料の使用を控える、みそ汁は薄めにするなど、日頃から注意が必要です。加えて、適度な運動をお勧めします。有酸素運動を毎日30分以上行うことを目標に、生活に取り入れてみましょう。

そのような努力をしても高血圧の状態が持続するならば、薬物療法が必要です。現在の高血圧治療は診療ガイドラインで確立されており、一般的に使用する降圧薬は安全性が高いものばかりです。安心して医療機関を受診してください。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 0866-92-8259)

## 安全・安心 のすすめ

厳寒期であるこの時期は、県南部でも気象条件や場所により、降雪や路面の凍結が見られます。雪道や凍結した路面は非常に滑りやすく、ちょっとしたブレーキでも車のコントロールを失い、交通事故につながる危険があります。冬期の正しい運転知識や技術を身に付け、安全運転に努めましょう。

### 【冬期の交通安全のポイント】

■冬用タイヤやタイヤチェーン

### 厳寒期の交通事故防止

をいつでも使えるように準備しておきましょう

■降雪や凍結が予想される日には、時間に余裕をもって早めに出発し、安全な経路を選んで走行しましょう

■運転する前には、フロントガラスなどの霜や積雪を確実に取り除き、視界を確保してから出発しましょう

■路面の状態を常にチェックして、凍結しやすい日陰や橋の上、スリップしやすいカーブや下り坂などでは、手前で十分に減速しましょう

■路面がキラキラ光っているときは、凍結のサインです。この

ような場合は、車間距離を十分保つとともに、速度を控え、急ブレーキ・急ハンドル・急加速をしないよう、常に危険を予測しながら運転しましょう

■積雪のある道路では十分減速し、できる限り、わだち（車が通ったタイヤの跡）に沿って走りましょう

■日没が早く、夜間の時間帯が長いことから、午後4時台からのライト点灯を心掛けましょう



監修・問い合わせ 総社警察署 (☎ 0866-94-0110)

### 申告相談の日程表 (土・日曜日、祝日は申告相談を行いません)

次の人は**イオンモール倉敷**で申告してください

▼住宅借入金等特別控除（住宅ローン控除）の適用を初めて受ける人 ▼土地・建物・株式売却などの分離課税所得がある人 ▼雑損控除がある人 ▼太陽光売電収入がある人 ▼相続などに係る生命保険契約等年金がある人 ▼事業所得や不動産所得などがある人で所得税等の確定申告が必要な人 ▼青色申告をする人

#### ① 昭和・西公民館、サンロード吉備路での申告相談 (受付時間 9:00 ~ 16:00)

日 程	地 区	会 場
2月 14日(水)	美袋、日羽、種井、延原、宇山、槁	昭和公民館 3階大会議室 (美袋 1915 番地 1)
15日(木)	原、影、中尾、下倉	
16日(金)	上原、富原、下原	西公民館 2階会議室 (秦 350 番地)
19日(月)	秦、福谷	
20日(火)	新本	
21日(水)	久代	
22日(木)	八代、山田	
26日(月)	中央(一~六丁目)	サンロード吉備路 1階会議室 (三須 825 番地 1)
27日(火)	総社(一~三丁目)、駅南(一~二丁目)	※正面玄関に入って突き当たりの部屋です
28日(水)	駅前(一~二丁目)、真壁、三輪	
29日(木)	井手、門田	
3月 1日(金)	中原、西郡、地頭片山	
4日(月)	岡谷、西坂台、宿	
5日(火)	泉	
6日(水)	小寺、井尻野	
7日(木)	総社、刑部、福井	
8日(金)	溝口、楨谷、見延、宍粟	
11日(月)	清音黒田、清音古地、清音上中島、清音軽部	
12日(火)	清音柿木、清音三因	
13日(水)	三須、上林、下林、赤浜	
14日(木)	東阿曾、西阿曾、奥坂、久米、黒尾	
15日(金)	金井戸、南溝手、北溝手、窪木、長良	

※会場の混雑を緩和するため、なるべく上記の表を参考に会場にしてください

#### ② イオンモール倉敷での倉敷税務署による所得税等の確定申告相談 (受付時間 9:00 ~ 16:00)

日 程	会 場
2月 1日(木)~3月 15日(金)	イオンモール倉敷専門店2階イオンホール

- ◆イオンモール倉敷の申告会場へ入場するには、入場整理券が必要です。2月1日から15日までに相談する人には、当日、会場に配布します。2月16日以降は、当日会場に配布される入場整理券を受け取るか、来場日の10日前からLINEで事前発行も可能です。LINEでの入場整理券発行は、右のQRから国税庁LINE公式アカウントを友だち追加して希望日時を申し込んでください
- ◆当日分の入場整理券の数には限りがあります。無くなり次第、受け付けを締め切ります
- ◆期間中、倉敷税務署では提出される申告書の受け付けと電話相談のみを行います
- ◆申告会場では、スマートフォンを利用した申告を行います。利用者証明用電子証明書パスワード(数字4桁)と署名用電子証明書パスワード(英数字6文字以上16文字以下)を確認の上、マイナンバーカードを持参してください



国税庁  
LINE公式アカウント

所得税等の  
確定申告

### 自宅で作成、e-Taxで提出ができます

スマートフォンやパソコンで、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から申告書を作成することができます。作成した申告書をe-Taxで送信すれば、自宅から申告が可能です。確定申告作成手順は、YouTube「国税庁動画チャンネル」で確認できます。



確定申告書等  
作成コーナー



国税庁動画  
チャンネル