



国富衛 医師
(吉備医師会から)

更年期とは、閉経をはさんだ前後10年間余りの時期を指します。日本人女性の閉経年齢は50歳ですから、45歳から55歳ぐらいまでが更年期となります。ただし、時期については個人差が大きく、人によってかなり違います。

更年期障害とは、更年期に現れる多種多様な症状のなかで、

今月のテーマ 更年期障害

1人で悩まず、産婦人科に相談へ

ほかに原因となる病気が無い症状を「更年期症状」と呼び、これらの症状のなかで日常生活に支障を来す病態を「更年期障害」と呼びます。主な症状は、ほてり(発汗や動悸)、不安、気分が沈む、頭痛、めまい、耳鳴り、肩こり、疲労感、腰痛、皮膚乾燥症などがあります。

原因は、卵巣機能の衰退、家庭環境、仕事環境などの心理的ストレスであると言われています。

治療は、代表的なもので心理的ストレスの改善、漢方療法、ホルモン補充療法などが行われ

ています。ここで注意しておかなければいけない点があります。更年期症状は、ほかの病気においても同様の症状がみられるということです。年齢的にもほかのさまざまな病気が発病してくる年齢になっていますので注意が必要となります。

日常生活に支障を来す更年期症状は、カウンセリングや薬物治療で軽快するものがほとんどです。このような悩みを抱えている人は、我慢せずに産婦人科を受診されることをお勧めします。

安全・安心 のすすめ

インターネット上のトラブルや被害に遭わないようにしましょう。

■個人情報狙われるフィッシング

「フィッシング」は、メールの受信者に対して、更手続きが必要などと偽り、本物らしくデザインされた偽のホームページにアクセスさせ、現在使用しているID、パスワードやクレジットカード番号、暗証番号など

インターネット上の被害を防ぎましょう

を入力させて不正に入手する行為です。

- 対策
 - ・メールにWebページのリンクが張られている場合、すぐにクリックせず、まず企業名、金融機関名などが正しく記入されているか、内容に不審な点はないか確認しましょう。
 - ・メールのリンクページを開いたとき、表示されているURLやページの内容、デザインに注意し、偽のページでないことを確認しましょう。
 - ・メールやWebページに不審な点があった場合、発信者であるはずの企業、金融機関に直接

問い合わせを確認しましょう。

- 不正アクセスに気をつけて
 - インターネットバンキングやオークション、オンラインゲームなどで使用しているIDとパスワードを盗まれて、不正アクセスなどの犯罪に使用される事件が増えています。パスワードは、数字やアルファベット、記号を組み合わせ、他人が簡単に分からないものにしましょう。

- 対策
 - ・ID、パスワードは誰にも漏らさない。
 - ・電話番号、誕生日、車のプレート番号やIDと同じパスワードにはしない。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎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)

日	程	地 区	会 場	
2月	12日(水)	美袋、日羽	昭和公民館 (美袋1915-4)	
	13日(木)	下倉、種井、延原、宇山、槁		
	14日(金)	原、影、中尾		
	17日(月)	中央一丁目~中央六丁目	サンロード吉備路 (三須825-1)	
	18日(火)	駅前一丁目、駅前二丁目、泉		
	19日(水)	総社一丁目~総社三丁目、総社、清音黒田、清音古地		
	20日(木)	清音柿木、清音軽部		
	21日(金)	清音上中島、清音三因		
	24日(月)	西郡、地頭片山、宿		
	25日(火)	小寺、門田、岡谷、西坂台		
26日(水)	東阿曾、西阿曾、奥坂、久米、黒尾	西公民館 (秦350)		
27日(木)	井手、刑部、福井			
28日(金)	井尻野			
3月	3日(月)		中原、三輪	西公民館 (秦350)
	4日(火)		溝口、真壁	
	5日(水)		積谷、見延、宍粟	
	6日(木)		三須、上林、下林、赤浜	
	7日(金)	金井戸、南溝手、北溝手、窪木、長良		
	10日(月)	八代、下原		
	11日(火)	上原、富原		
12日(水)	秦、福谷	西公民館 (秦350)		
13日(木)	久代			
14日(金)	新本			
17日(月)	山田			

会場を選ぶ目安

- イオンモール倉敷
還付申告を含む所得税の申告全般
- サンロード吉備路、西・昭和公民館
農業所得(青色申告者を除く)、給与や公的年金の収入、雑所得、一時所得がある人。市県民税・国民健康保険税の申告が必要な人

※会場受付時間は、午前9時から午後4時までです。
※会場の混雑を緩和するため、なるべく上表を参考に会場にしてください。
※総合福祉センターや各支所など、上表の会場以外での申告相談は行いません。
※市内の会場では、倉敷税務署員による申告相談はありません。

○個人市・県民税(所得税)の税制改正 平成26年度からの主な改正点

- ①市・県民税の均等割の税率の特例(平成26年度から平成35年度まで)
 - 東日本大震災復興基本法第2条に定める基本理念に基づき、東日本大震災からの復興に関し、地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源確保に係る地方税の臨時特例に関する法律の施行に伴い、平成26年度から平成35年度までの間に限り、市・県民税の均等割の税率にそれぞれ500円を加算します。
- ◎均等割の税率(平成26年度~)
 - 市民税均等割=3500円
 - 県民税均等割=2000円(県民税均等割のうち500円は「おかやま森づくり県民税」として負担いただくものです)
- ②給与所得控除の上限設定
 - 給与収入が1500万円を超える場合の給与所得控除について、245万円の上限を設けることとされました。
- ③給与所得者の特定支出控除の見直し
 - (1)特定支出の範囲の拡大
 - 特定支出の範囲に次に掲げる支出を追加することとされました。
 - ・職務の遂行に直接必要な弁護士、公認会計士、税理士などの資格取得費
 - ・図書購入費、職場で着用する衣服の衣服費、職務に通常必要な交際費で、職務の遂行に直接必要なものとして給与などの支払者による証明がされたもの(上限65万円)
 - (2)特定支出控除の適用判定・計算方法の見直し
 - 【改正前】
(給与収入)-(給与所得控除額)-(特定支出の額の合計額-給与所得控除額)=給与所得金額
 - 【改正後】
ア給与収入金額が1500万円以下の場合
(給与収入)-(給与所得控除額)-(特定支出の額の合計額-給与所得控除額×1/2)=給与所得金額
 - イ給与収入金額が1500万円超の場合
(給与収入)-(給与所得控除額245万円)-(特定支出の額の合計額-125万円)=給与所得金額
- ④ふるさと寄附金に係る寄附金税額控除の見直し(平成26年度から平成30年度まで)
 - 平成25年分から、国税において復興特別所得税(2.1%)が課税されることに伴い、所得税において寄附金控除の適用を受けた場合、所得税を課税標準とする復興特別所得税額も軽減されるため、平成26年度から平成30年度までの各年度に限り、ふるさと寄附金にかかる住民税の特別控除額について、復興特別所得税分に対応する率を減ずる調整が行われます。
 - 個人市民税・県民税におけるふるさと寄附金税額控除額=基本控除額(1)+特例控除額(2)
 - (1)基本控除額=(寄附金額-2000円)×10%
 - (2)特例控除額(市民税・県民税所得割額の10%が限度額)=(寄附金額-2000円)×(90%-0~40%の所得税率)×1.021