

こころの健康

春を迎え、人も草木も元気はつらつとなる頃ですが、同時に憂うつな心の病気になりやすい時期でもあります。私たちは常にストレスや悩みを抱えながら生きています。時に気分が落ち込んだり、イライラすることもあるでしょう。そんな時、ゆっくり休んだり、好きなことをしてリフレッシュできれば心配ありませんが、次のようなことが長く続くようなら、『こころの病気』を疑う必要があります。

| ～こころ～ | ～からだ～ | ～行動～ |
|---------------|------------------|----------------|
| ◇ 気持ちの浮き沈みがある | ◇ 食欲がない | ◇ 人に会いたくない |
| ◇ 憂うつな気分が続く | ◇ 頭痛、めまい、肩こりがひどい | ◇ 仕事や家事がはかどらない |
| ◇ 不安で落ち着かない | ◇ 下痢や便秘が続いている | ◇ 遅刻、早退、欠勤が増えた |
| ◇ 物事に集中できない | ◇ よく眠れない | ◇ 外出がおっくうだ |
| ◇ イライラする | ◇ 寝ても疲れがとれない | ◇ むやみに食べてしまう |
| ◇ 何もやる気が起きない | ◇ 胸がドキドキする | ◇ 飲酒量が増えた |
| ◇ 何をしても楽しくない | | ◇ 身なりに構わなくなった |

気持ちや体調の異変は「ストレスがあふれ出す」という体からの警告です。眠れないからと睡眠薬を飲んで根本的な解決にはなりません。疲れたこころの悲鳴に気づき、上手に生活を見直すことが健康を取り戻す秘訣です。

● 睡眠・食事・運動で生活を整えましょう

- ・ 睡眠時間の長さにこだわらず、短時間でも熟睡感があれば睡眠は足りていると考えましょう。
- ・ 胃腸が働くことと熟睡できないので、食事は就寝の3時間くらい前に済ませ、カフェインは控えましょう。
- ・ 休日でも朝は同じ時間に起床し、すぐに太陽の光を浴びると夜の寝つきがよくなります。
- ・ 就寝の1～2時間前にぬるめのお風呂に入り、心身をリラックスさせましょう。
- ・ 昼寝は午後3時までで20分程度にとどめましょう。

● お酒はストレス解消の薬にはなりません

- ・ お酒でふさいでいた気分が改善されたように思うのは、酔いの効用でその場限りのものです。酔いがさめるとかえって落ち込むことがあります。
- ・ 「お酒を飲むとよく眠れる」は間違いです。確かに寝つきは良くなりますが、眠りを浅くするうえ、夜中にのどが渇いたりトイレに行くこともあり、睡眠の質を悪くしてしまいます。
- ・ 寝る前のホットミルクは入眠を助けます。牛乳に含まれるカルシウムやたんぱく質が神経の鎮静作用を促し、リラックス効果が得られます。

● ストレスはためすぎずうまく付き合うこと

家庭、学校、職場など様々な集団で、多くの人と関わりあって生活していく以上、ストレスを完全に解消することはできません。ストレスに「勝つ」のではなく、少しずつ吐き出しながら「うまく付き合う」方法を自分なりに見つけましょう。

● 長びく時は専門医受診が必要です

こころとからだの不調が続く、日常生活に支障をきたしてしまう状態が「うつ病」です。「うつ病」は複数の要因が重なって発症する病気で、近年増加しています。発症すると休養だけでは治らないため、「精神科」または「心療内科」のある病院で診てもらいましょう。「精神科」ではうつ病などのこころの病気の改善をはかり、「心療内科」ではストレスと体調不良の関係を見極め、身体、精神両面から治療を行います。

どちらの科を受診するべきかは迷うところなので病院に相談してみましょう。

詳しくは・・・【お問合せ先】 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214

消費税・地方消費税（個人事業者）の確定申告と納税は正しくお早めに

平成26年分の個人事業者の方の消費税および地方消費税の確定申告は、平成27年3月31日（火）が申告・納付の期限となっています。

税務署などの申告相談会場は、特に所得税および復興特別所得税の確定申告期限（平成27年3月16日（月））間近になりますと大変混雑し、長時間お待ちいただくことがあります。申告書はできるだけ自分で作成し、お早めに提出してください。申告書は郵便や信書便による送付で提出することもできます。

国税庁のホームページの『確定申告書等作成コーナー』をご利用ください

「確定申告書等作成コーナー」は、画面の案内に従って、金額等を入力すれば税額などが自動計算され、消費税および地方消費税の申告書や所得税および復興特別所得税の申告書などを作成できる便利なシステムです。

また、作成したデータは、印刷して書面で提出できるほか、「e-Tax（国税電子申告・納税システム）」を利用してインターネットで自宅や事務所などから送信することができますので、申告書の作成には、ぜひ、「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

個人事業者の方の消費税および地方消費税の確定申告について

消費税の課税事業者に該当する個人事業者の方は、平成27年3月31日（火）までに、平成26年分の「消費税および地方消費税の確定申告書」を作成して所轄の税務署に提出するとともに、その消費税額および地方消費税額を納付してください。

【平成26年分において課税事業者となる個人事業者の方】

- ① 平成24年分の課税売上高が1,000万円を超える事業者
 - ② 平成24年分の課税売上高が1,000万円以下の事業者で、平成25年12月末までに「消費税課税事業者選択届出書」を提出している事業者
 - ③ ①、②に該当しない場合で、平成25年1月1日から平成25年6月30日までの期間（特定期間）の課税売上高が1,000万円を超える事業者
- なお、特定期間における1,000万円の判定は、課税売上高に代えて、給与等支払額の合計額によることもできます。
（注）事業の用に供していた建物や機械などの譲渡収入も、課税売上高に含まれます。

【申告に当たっての留意点】

- 課税事業者となる方は、平成26年分（課税期間）の課税売上高が1,000万円以下であっても、平成26年分の消費税および地方消費税の申告・納付が必要です。
- 消費税（地方消費税を含む。）の税率は、平成26年4月1日から8%（※）です。
平成26年分の消費税および地方消費税の確定申告書は、課税取引を旧税率が適用されたものと新税率が適用されたものとに区分した帳簿等に基づき作成する必要があります。
※ 平成26年4月1日以後に行われる取引であっても、経過措置により旧税率が適用される場合があります。
- 平成24年分の課税売上高が5,000万円以下で、平成25年12月末までに「消費税簡易課税制度選択届出書」を提出している課税事業者の方は、「消費税および地方消費税の確定申告書（簡易課税用）」を提出してください。
- 簡易課税制度を選択していない課税事業者又は簡易課税制度を選択していても平成24年分の課税売上高が5,000万円を超える課税事業者の方は、「消費税および地方消費税の確定申告書（一般用）」を提出してください。
- 消費税および地方消費税の確定申告書には、課税期間中の課税売上げの額および課税仕入れ等の税額の明細等を記載した書類（付表）を添付する必要があります。
◆ 一般用………「付表1」および「付表2-(2)」 ◆ 簡易課税用………「付表4」および「付表5-(2)」
- 還付税額のある申告書を提出される方は、「消費税の還付申告に関する明細書（個人事業者用）」を添付する必要があります。

納付期限と振替納税の利用について

確定申告による消費税および地方消費税の納期限および振替日は、次のとおりです。

- ・ 納期限・・・平成27年3月31日（火）
- ・ 振替日・・・平成27年4月23日（木）

現金で納付される場合は、納期限までに現金に納付書を添えて、お近くの金融機関（日本銀行歳入代理店）又は住所等所轄の税務署の納税窓口で納付してください。

また、e-Taxを利用すれば自宅や事務所などからインターネット等を利用して電子納税することができます。

その他、振替納税は、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を提出していただくだけで、ご指定の預貯金口座から振替日に自動的に納税が行われます。納税のために金融機関又は税務署に出向く必要もなく、預貯金残高を確認しておくだけで納付手続を済ませることができる、大変便利で確実な納付方法ですので、ぜひご利用ください。

税に関する情報は国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）へ
e-Taxの操作に関するお問い合わせ ☎ 0507-01-5901
e-Taxに関する情報はホームページ（www.e-tax.nta.go.jp）へ