



お知らせ

水道料金の支払いが コンビニでできるようになります

10月発行のコンビニ対応納入通知書から、水道料金の支払いがコンビニでできるようになります。

なお、9月以前に発行された従来の納入通知書では、コンビニでの支払いはできませんのでご注意ください。

問い合わせ先／水道課業務班（☎63-8881）

対象の家庭には調査票が届きます 東京都市圏パーソントリップ調査 にご協力を

千葉県では、人の1日の移動を把握し、暮らしやすい都市づくりの検討を進めるため、10月～11月にかけて交通に関する調査「東京都市圏パーソントリップ調査」を実施します。

問い合わせ先／県都市計画課（☎043-223-3161）

第四次千葉県障害者計画策定のための 香取・海匝地区タウンミーティング

日時／10月19日(日) 午後1時～4時

会場／香取市山田公民館

内容／これからの千葉県における障害福祉施策についての意見交換

申し込み方法／住所、氏名、人数、電話番号を明記の上、事務局までファクスまたは電話

申し込み・問い合わせ先／中核地域生活支援センター海匝ネットワーク（☎60-2578、FAX60-2579）

平成20年度後期危険物取扱者試験

試験種別／甲・乙種（第1～6類）・丙種

試験日／11月30日(日)

試験会場／私立横芝敬愛高等学校

受付期間／10月7日(火)～16日(木)

受け付け・問い合わせ先／消防本部予防課（☎63-5356）

※受験願書および受験案内等は、消防本部、消防署、各分署にあります。

買わない・売らない・使わない 10月は全国不正軽油撲滅強化月間

不正軽油の製造・販売・使用は、脱税行為だけでなく、県民の健康や地域の環境に悪影響を与える犯罪行為です。

問い合わせ先／香取県税事務所（☎0478-54-1314）

市税の夜間納税窓口

日時／10月10日(金) 午後8時まで

場所／税務課、各支所税務課分室

問い合わせ先／税務課収税班（☎62-5322）

今月の納期

- ◆市県民税 第3期
- ◆国民健康保険税 第5期
- ◆介護保険料 第5期
- ◆後期高齢者医療保険料 第4期

納期限は10月31日(金)です
国民年金保険料は毎月納付です

健康メモ

精神科の病に「誤解」ありませんか

◆特別な病気なの？

精神障害は、全国における通院患者（2005年・歯科除く）の7%、入院患者の24%となっています。病名別では、気分障害（うつ病・そううつ病）が一番多く、次に統合失調症および関連する障害となっています。精神障害の患者数は、ぜんそくの3・2倍、がんの2・4倍、糖尿病の1・2倍となっていて、決して珍しい病気ではありません。

◆気の病なの？

精神科の病気は脳の調子が悪くなった結果で生じることがあります。

うつ病にかかる方は、心が弱いからでも、甘えているわけでもありません。うつ病はストレスなどによって、脳の神経伝達物質（セロトニンやノルアドレナリン）などの働きが悪くなることで起こるといわれています。また、統合失調症は、脳の神経伝達物質（ドーパミン）の過剰反応を中心に、神経系の機能低下などを伴うともいわれています。

◆心が不健康なの？

精神科の病気があっても、「心が

健康（人と共に生きていくこととする姿勢・覚悟）」な方々は大勢います。

逆に、精神科の病気はないけれど「心が不健康（人と共に生きていくことへのくじけ・あきらめた態度）」な人もいます。安らげる「居場所」を見つけて、避けられない「寂しさ」や「孤独」を引き受けるゆとりを持ち、自分の「価値」を信じて、「気持ちいいことを楽しむ」ことが心の健康を膨らませていきます。

◆患者や家族の会（自助グループ）は効果がないの？

断酒会（アルコール依存からの回復を目指す会）を対象とした調査から、半年後の断酒率は、「会に週3回以上の参加」が100%、「会に週2回以下の参加」が20%と明らかに違いがありました。また、薬物依存症者を抱える家族会の調査では、家族が家族会に参加すると、1年後には依存症者の約半数がリハビリ施設や治療機関につながっています。人との出会い・つながりが、依存からの回復を支えています。

〔海匝健康福祉センター〕