

# Soo市健康なび

## 第5号

### 高血圧（くすり編）

## 血圧の薬は一生飲み続けるの？ ～なぜ高血圧の薬（降圧剤）治療が必要？～

お問い合わせ 保健課 ☎ 0986-76-8806

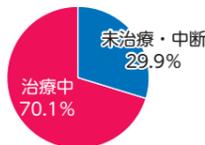
「血圧の薬は一生飲み続けたいいけないの？」とよく聞かれます。  
高血圧の薬「降圧剤」は「治療薬」でもありますが「予防薬」でもあります。

#### 高血圧の治療の目的は…

血圧の値を下げるだけでなく、将来高血圧などがリスクとなり動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞・腎不全などの病気を予防するためです。

降圧剤には血管を広げて血圧を下げるタイプと、血液量を減らして血圧を下げるタイプの2種類があります。血圧が下がり「治った」と思って服薬をやめるとすぐに元の高血圧に戻り、血管がダメージを受けることで動脈硬化に繋がる恐れがあります。令和4年度特定健診結果をみると、高血圧の未治療・中断者は約3割いました。

高血圧未治療・中断の割合



#### 高血圧の治療のポイントは…

降圧剤の力を借りて血圧を安定させながら同時に「生活習慣を改善すること」が重要！！

➡ 主治医の診断で薬の量が減ったり、飲まなくてよくなる方もいます



次回は中性脂肪・コレステロール（からだ編）について掲載します。お楽しみに。

## 日常に潜む消費生活トラブル

お問い合わせ  
消費生活センター  
☎ 0986-76-8823

### 今月の相談

**【事例1】**  
小学生の子どもが父親のアカウントを使って家庭用ゲーム機で遊び、アカウントに登録されていたクレジットカード情報を利用して課金していた。

**【事例2】**  
中学生の子どもがオンラインゲームで50万円以上も課金していたが、決済完了メールが子どもに削除されていたため気づけなかった。



### オンラインゲームの高額課金トラブル

● クレジット決済のために親が入力したクレジットカード番号が有効になっていて、子どもが自分で番号を入力しなくてもオンラインゲームで課金ができてしまうケースなどが見られます。クレジットカード番号の管理は十分注意しましょう。

● 保護者のアカウントで利用させず、保護者のアカウントで子どものアカウントを管理・保護できるように「ペアレンタルコントロール」を利用しましょう。

● オンラインゲームは料金体系や決済方法が多様化しています。大人はオンラインゲームの仕組みについて理解し、課金する場合のルールを親子でしっかり話しておく決めておくようにしましょう。

トラブルに気づいたときは、早めに消費生活センターにご相談ください。

### 曾於市消費生活弁護士相談会のお知らせ

日時：1月10日（水）午前10時～正午  
場所：市役所本庁南棟2階 多目的室②  
相談時間：1人30分 定員：4名  
※相談無料。事前申し込み順です。

知ってほしい税のこと

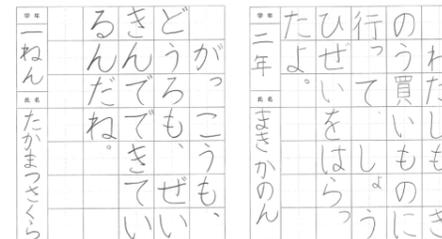
# 税

チャンネル

## 「税を考える週間」作品 入賞者決定

お問い合わせ 税務課 ☎ 0986-76-8804

令和5年度「税を考える週間」（11月11日～17日）にともない硬筆・書道・標語の作品を、市内の小・中学校の児童・生徒と一般市民を対象に募集し、入賞者が決定しました。この取り組みは税の意義や役割を正しく認識してもらい、税に対する関心を深めてもらうために毎年実施しています。今年も多くのお応募があり、その中から42名の作品が入賞しました。



硬筆の部 市長賞  
末吉小学校1年  
高松 咲来

硬筆の部 議長賞  
末吉小学校2年  
牧 花音

#### 応募作品数

硬筆の部	387点
書道の部	894点
標語の部	454点

四年 八木美空

書道の部 市長賞  
末吉小学校4年  
八木 美空

五年 丸山維桜

書道の部 議長賞  
末吉小学校5年  
丸山 維桜

末吉中学校 一年	ふるさとにたくしてくれたその思い大事に使おうふるさと納税
----------	------------------------------

標語の部 市長賞  
末吉中学校1年  
室屋 怜良

末吉中学校 二年	税金はあふれる笑顔を見届けたいから。
----------	--------------------

標語の部 議長賞  
末吉中学校2年  
榮徳 希望

大隅税務署長賞				
硬筆の部	富田 希呼	末吉小	2年	
書道の部	小園 柚菜	末吉小	5年	
標語の部	岩井 英仁	鹿児島市	一般	
鹿児島県大隅地域振興局長賞				
硬筆の部	上集 惟愛	財部小	1年	
書道の部	原口 茉宙	末吉小	6年	
標語の部	小松 華奈	財部中	2年	
公益社団法人 曾於法人会長賞				
硬筆の部	榮徳 大耀	深川小	2年	
書道の部	椎屋 諒亮	憶小	4年	
標語の部	新留 隼斗	大隅中	2年	
曾於市副市長賞				
硬筆の部	九十九 陽南	諏訪小	2年	
書道の部	佐伯 優紀	月野小	6年	
標語の部	小中野 愛未	財部中	2年	
曾於市教育長賞				
硬筆の部	萩原 來未	末吉小	2年	
書道の部	山下 葵	末吉小	3年	
標語の部	佐澤 乙姫	末吉中	1年	
曾於市税務課長賞				
硬筆の部	宅間 太智	財部小	1年	
書道の部	河野 楓花	末吉小	6年	
標語の部	小村 綾乃	財部中	3年	

入選				
硬筆の部	豊吉 永愛	財部小	1年	
	福村 花音	大隅北小	1年	
	田崎 峻太郎	末吉小	1年	
	上迫 圭護	月野小	2年	
書道の部	中村 愛之助	岩北小	3年	
	川上 逢	月野小	3年	
	加塩 ひかり	岩川小	4年	
	小山 きいな	柳迫小	4年	
	南谷 つばさ	岩川小	5年	
	橋元 結衣	末吉小	5年	
	川本 桜衣	末吉小	5年	
	山野 萌花	末吉小	5年	
	友岡 光希	岩川小	6年	
	若林 颯汰	岩川小	6年	
	出水 彩葉	諏訪小	6年	
	稲留 彩心	末吉小	6年	
標語の部	大澤津 陽翔	大隅中	2年	
	豊田 歩絆	財部中	3年	

# 国民年金 のはなし

## 年金が急に増えたり減ったり していませんか

お問い合わせ

市民環境課 ☎ 0986-76-8805 大隅支所 地域振興課 ☎ 099-482-5923

財部支所 地域振興課 ☎ 0986-72-0934

鹿屋年金事務所 ☎ 0994-42-5121 (はじめに音声ガイドが対応します)

年金受給額は年金から差し引かれる保険料や税金の増減によって大きく変わることがあります。年金から差し引くことを特別徴収といい、本人の申し出ではなく市町村の各担当課から日本年金機構への依頼で行われます。

### 特別徴収の対象となる方は…

65歳以上で各制度の年金(老齢・退職年金/障害年金/遺族年金)を単独で年額18万円以上受給されている方です。ただし介護保険料と国民健康保険税、介護保険料と後期高齢者医療保険料のそ

れぞれの合計額が年金受給額の1/2を超える場合は、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の特別徴収は行いません。

※住民税(市県民税)は老齢・退職年金のみが対象。  
※特別徴収が開始するまで1年ほどかかる場合があります。65歳になったばかりの方は特別徴収の開始までの間、納付書や口座振替にて納めていただくことになります。

※保険料・税金についての相談は各担当課へお問い合わせください。

### 鹿屋年金事務所による出張年金相談

日 程	時 間	場 所	予 約 先
12月13日(水)	午前9時30分～ 午後3時30分	末吉本庁 3階第3委員会室	市民環境課国民年金係 ☎ 0986-76-8805

相談は無料ですが予約が必要です。定員になり次第締め切ります。年金請求の相談が優先となります。

# 手話を使ってみよう!

市は令和2年3月23日に手話言語条例を制定しました。手話は言語であり、手話への理解と手話を使用しやすい環境を推進します。手話と親しむために身近なものから覚えて積極的に使ってみましょう。

## 年末・歳末



左手拳の親指側に右手人差指を下してあて



指先を前に伸ばした左手掌に  
右手の指先を直角にあてる

(一財)全日本ろうあ連盟発行『わたしたちの手話 学習辞典ⅠおよびⅡ』より転載  
お問い合わせ 福祉介護課 障害福祉係 ☎ 0986-76-8807