

『知って防ごう！かぜ予防』

先月号では、インフルエンザにからまないための予防を中心に学習しました。今回はその中で来ています。その中で今月はかぜ全般について、その予防策をより深く考えてみましょう。

ここで！ 保健師から問題

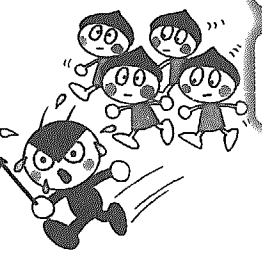
Q1 かぜをひきやすいのは、どの温度が
 ①高い ②低い
 状態のときである。
 Q2 乳児のスポーツドリンクの飲みすぎは
 ①腎臓 ②肝臓
 に負担を与える。
 Q3 冬かぜウイルスは湿度が
 ①高い ②低い
 どのくらい多く存在する

Q1 どの温度か
 線毛は、侵入してくるウイルスなどを絶えず体外へ送り返そうとします。この働きによって私たちの体はウイルスの侵入から守られています。しかし寒くなると、血管が収縮し血流が低下するため、線毛の動きが鈍くなり、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。また、空気の乾燥も線毛の正常な働きを鈍らせる要因となります。つまり、どの温度と線毛の働きからいうと、冬にかぜをひきやすい

Q2 どの温度か
 私たちの身体の成分は60%が水分です。そのうち3分の2が細胞の中に、残りの3分の1が細胞の外にあります。この水分のバランスを保って私たちは生きています。そして水は、

Q3 エネルギー源の運搬
 ① エネルギーの代謝
 ② 細胞のための快適な環境
 ③ エネルギー源の運搬
 ④ 老廃物の運搬
 という働きをしています。

Q4 老廃物の運搬
 私たちは尿や便のほか、皮膚や肺からも水分を排泄しています。汗をかき、呼吸すること、身体の中に溜まっている熱を体外に捨て、体温を調節しています。しかし、水分が不足して熱を捨てることができないと、熱中症や脱水症状を起してしまいます。



水分補給
 私たちは尿や便のほか、皮膚や肺からも水分を排泄しています。汗をかき、呼吸すること、身体の中に溜まっている熱を体外に捨て、体温を調節しています。しかし、水分が不足して熱を捨てることができないと、熱中症や脱水症状を起してしまいます。

適切な水分補給とは？
 水分補給をする際、イオン飲料水やスポーツドリンクなどを飲む人がいます。一般的にイオン飲料水はナトリウムなどの塩分が多く、下痢のときには非常にいい飲み物です。一方、スポーツドリンクはスポーツをして汗をかき、電解質が失われたときに飲むには最適です。

どの温度が下がるとき
 のどの温度と線毛の働きからいうと、冬かぜをひきやすいのはどの温度が下がったときといえます。それでは、どの、一体どんなときにその温度が下がるのでしょうか。

②:30 ①:20 ③:10 冬かぜの予防

しかし、これらには飲みやすくするため糖分が入っていて、習慣化して飲むものではありません。特に乳児に電解質を必要以上に与えると、未熟な腎臓へ大きな負担を与えるので注意です。水分補給に注意するほか、かぜ予防の基本であるうがい、手洗いをしてウイルスをよせつけない生活を心がけましょう。

農業所得の計算は 収支計算で！ 農業所得「決算」説明会のご案内

農業所得の金額は、収入金額から必要経費を差し引いて計算（収支計算）することが原則です。税務署と市町村では、どうしても収支計算が困難だという人に経費の目安を提供してきましたが、平成18年分以降はすべての人が収支計算をすることになります。

- 前年の収入金額によって、次のように収支計算に移行していくこととされています。
- 前年の収入:300万円以上の人 → 平成16年分から収支計算
 - 前年の収入:200万円以上300万円未満の人 → 平成17年分から収支計算
 - 前年の収入:200万円未満の人 → 平成18年分から収支計算

収支計算をするには、農業所得に「伝票」や「領収書」が保存されていることや、帳簿へ記載されていることなどが必要となります。収入や、必要経費の計上方法などで分からない点がある場合は、巻税務署窓口にお尋ねください。また、収支計算が初めての人を対象とした説明会も行っていますので、是非ご出席ください。

開催日	開催時間	会場
12/ 9(木)	午前9時30分～ 午後1時30分～	巻町公民館（文化会館）
12/10(金)	午前9時30分～	JA越後中央弥彦支店
12/10(金)	午後1時30分～	JA越後中央分水支店
12/13(月)	午前9時30分～ 午後1時30分～	JA越後中央吉田支店
12/14(火)	午前9時30分～	JA越後中央味方支店
12/14(火)	午後1時30分～	JA越後中央潟東支店
12/15(水)	午前9時30分～ 午後1時30分～	JA越後中央中之口支店
12/16(木)	午前9時30分～ 午後1時30分～	JA燕市管理センター
12/17(金)	午前9時30分～ 午後1時30分～	JA西川本所

※当日ご持参いただくもの
 筆記用具、電卓、預金通帳（農業用）
 その他収入や経費がわかる書類

お問い合わせ 巻税務署 ☎ 72-2357

国民年金保険料は全額社会保険料控除の対象になります

国民年金の保険料は社会保険料控除が受けられます。控除額に上限のある民間の生命保険や個人年金と違い、全額が課税対象から控除されます。本人はもちろんのこと、家族の分として納めた保険料も対象となりますので領収書は大切に保管し、年末調整や確定申告の際には忘れずに申告してください。控除の対象となる保険料は次のとおりで、平成16年中（平成16年1月から12月まで）に納めた全額です。

- ① 毎月納めた保険料
 - ② 前納として一括で納めた保険料
 - ③ 過去の未納分を納めた保険料
 - ④ 免除期間を納めた追納保険料
- なお、平成16年の保険料の額は、次の表のとおりです。

平成16年の保険料額

保険料の種類	平成16年1月～12月までの1か月分の保険料	1年分の保険料
定期保険料	13,300円	159,600円 (前納は156,770円)
定期保険料と付加保険料(400円)	13,700円	164,400円

【お問い合わせ】
 三条社会保険事務所 ☎ 0256-32-2821
 または 岩室村住民課 住民係 まで



国民年金/全額控除
 住民課 ☎ 82・5718