

## 3月は「自殺対策強化月間」です

■問い合わせ  
本庁健康増進課健康づくり係（☎34-2903）、各総合支所健康増進担当

3月は1年の中でも自殺者が多いことから「自殺対策強化月間」とし、関係団体が連携して相談事業や啓発活動を行っています。もしあなたが悩みを抱えていたり、あなたの周りに悩みのある人がいたら、ぜひ相談してください。

全国の自殺者数は、近年減少傾向にありましたが、コロナ禍において若年層や女性の自殺者数が増えています。市でも、平成22年から令和元年までの10年間で約270人のかけがえのない命が失われており、2年は前年よりも増加する見込みです。自殺は「追い込まれた末の死」といわれており、心の病気だけではなく、さまざまな生活上の問題が複雑に絡みあっています。

3月から4月にかけては、進級や進学、就職、転勤、引っ越しなど生活環境が大きく変わり、不安やストレスを抱えやすい時期です。ストレスを受けることで体調を崩すだけでなく、気持ちが不安定になることがあります。不安で夜眠れなくなったり、食欲が落ちたりすることもあるかもしれません。

### ■こんな症状はありませんか？

| こころ                                                                                                                                   | からだ                                                                                                               | 行 動                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・何をするにもおっくう</li><li>・気持ちが落ち込む</li><li>・憂鬱でイライラする</li><li>・興味や関心の低下</li><li>・不安な気持ち、焦り</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・眠れない</li><li>・食欲がない</li><li>・頭痛、肩こり</li><li>・めまい、耳鳴り</li><li>・動悸</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・お酒の量が増える</li><li>・タバコの本数が増える</li><li>・表情が暗い</li><li>・口数が少なくなる</li><li>・学校や仕事に行けなくなる</li></ul> |

ストレスは気づかぬうちに蓄積し、心身が疲れ切ってしまってからでは、なかなか回復は難しいものです。適度に休みをとり、十分な睡眠をとって、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。

### ■困った時には誰かに相談を

つらい時や困った時に話を聞いてもらうことで、不安が軽減したり、気持ちが楽になったりすることがあります。自分では思いつかなかった解決策が見つかることもあります。また、あなたの周りにつらい状況で悩んでいる人がいるかもしれません。本人の話をよく聞き、必要に応じて相談機関や専門機関への相談を勧めましょう。



地域に寄り添う市立病院・診療所

## 医療局だより

ストレス社会のキーワード「心身症」

前沢診療所 所長 鈴木 順 先生



みなさんは心身症のことを知っていますか。心身症は身体の病気でしょうか、それとも心の病気でしょうか。精神的なストレスが関係するから心の病気かなと思う人もいるかもしれませんが、実は身体の病気です。心身症とは身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的因子が密接に関与する病態を意味します。例えば、過敏性腸症候群、胃潰瘍、糖尿病がストレスなどにより起きたり悪くなったりする場合です。内科での身体疾患の診療では身体的な検査や治療がまず重要ですが、同時にその人の心理状態や性格、そして家庭、学校、職場での環境、つまり心理社会的背景と病態との関係性に着目し配慮することが大切です。病気を治すだけでなく病気に苦

しんでいるその人自身に向き合うことで、治療効果が高まり解決の糸口が見えてきます。

心身症の人によくみられる2つの特徴があります。1つは失感情症です。自分の感情を失ってしまい、気持ちをうまく言葉で表現できなくなります。もう1つは過剰適応です。周囲に自分を合わせ過ぎてしまい、嫌なことも断れずにすべて受け入れて破綻してしまうのです。心身症の人は自分のストレスに気が付いていないことが多いのです。ストレス対処のコツは、まずストレスに気づきストレスを溜めないこと、常に自己表現を豊かにして自分らしさをアピールすることを強く意識していくことです。みなさんも普段から心掛けてみましょう。

■問い合わせ = 医療局経営管理課 ☎ 34-2225、✉ keieikanri@city.oshu.iwate.jp

## 軽自動車税（種別割）は4月1日が基準です

■問い合わせ  
本庁税務課市民税係（☎34-2173）

4月1日にバイクや軽自動車を所有している人に、軽自動車税(種別割)を課税します。新規登録や所有者・住所などの変更がある場合は15日以内、廃車の場合は30日以内に手続きしてください。申告、手続きなどを行わなかった場合は過料を科すことがあります。

※車両の名義人が亡くなった場合も、名義変更などの手続きが必要です

### ■車種区分ごとの届け出窓口

| 車種区分                                                 | 届け出窓口                                                    |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 原動機付自転車（125 cc以下のバイクなど）<br>小型特殊自動車（農耕用で乗用装置があるものを含む） | 本庁税務課<br>各総合支所税担当グループ                                    |
| 三輪および四輪以上の軽自動車                                       | 県軽自動車検査協会（☎ 050-3816-1833）<br>県自家用自動車協会水沢支部（☎ 24-3168）   |
| 軽二輪（125 cc超 250 cc以下）<br>二輪の小型自動車（250 cc超）           | 東北運輸局岩手運輸支局（☎ 050-5540-2010）<br>県自家用自動車協会水沢支部（☎ 24-3168） |

### ■車種区分ごとの税額

#### (1) 原動機付自転車および二輪車など

| 車種区分    |                 | 税額（年額）  | 車種区分                 |     | 税額（年額）  |
|---------|-----------------|---------|----------------------|-----|---------|
| 原動機付自転車 | 50 cc以下         | 2,000 円 | 軽二輪 125 cc超 250 cc以下 |     | 3,600 円 |
|         | 50 cc超 90 cc以下  |         | 二輪の小型自動車 250 cc超     |     | 6,000 円 |
|         | 90 cc超 125 cc以下 | 2,400 円 | 雪上車                  |     | 3,600 円 |
|         | ミニカー            | 3,700 円 | 小型特殊自動車              | 農耕用 | 2,000 円 |
|         |                 |         |                      | その他 | 5,900 円 |

#### (2) 三輪および四輪以上の車両

初度検査の時期により税額が異なり、4月1日時点で初度検査から13年を超える車両については、税額が②になります。また、2年4月1日から3年3月31日までに初回番号指定を受けたグリーン化特例に該当する車両の税額は、3年度に限り、それぞれ④～⑥になります。

| 車種区分 |    |     | 税額（年額）             |                |                   |         |
|------|----|-----|--------------------|----------------|-------------------|---------|
|      |    |     | ①初度検査が平成27年3月31日以前 | ②初度検査から13年超（※） | ③初度検査が平成27年4月1日以降 |         |
| 三輪   |    |     | 3,100 円            | 4,600 円        | 3,900 円           |         |
| 四輪以上 | 乗用 | 自家用 | 7,200 円            | 12,900 円       | 10,800 円          | 1,000 円 |
|      |    | 営業用 | 5,500 円            | 8,200 円        | 6,900 円           | 2,700 円 |
|      | 貨物 | 自家用 | 4,000 円            | 6,000 円        | 5,000 円           | 1,800 円 |
|      |    | 営業用 | 3,000 円            | 4,500 円        | 3,800 円           | 1,300 円 |

※動力源または内燃機関の燃料が、電気・天然ガス・メタノール・混合メタノール・ガソリン電気併用の軽自動車および被けん引車を除く

### 軽自動車税（種別割）に関するQ＆A

|                                                                                               |                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Q1：3月中に軽自動車を業者に引き渡して廃車にしたが、納税通知書が届いた。どうしたらよいか？                                                | Q2：年度途中に軽自動車を廃車にしたが、納めた税金はどうなるか？                                                                   |
| A1：業者で廃車手続きを行っていない可能性がありますので、引き渡した業者に処理状況をお問い合わせください。4月1日までに廃車手続きが完了していないと、軽自動車税（種別割）が課税されます。 | A2：市税の軽自動車税（種別割）は県税の自動車税（種別割）と異なり、月割課税制度がありませんので還付はされません。反対に、年度途中に登録したときは、その年度の軽自動車税（種別割）は課税されません。 |