

健康管理

栄養のバランスを考えて

夏バテを吹きとばせ

じめじめした梅雨があけると、太陽と水の季節、夏がやってきます。高温多湿の夏は食欲がなくなり、疲労がたまって夏バテといふことになりがちです。暑さをのりきるためには積極的に栄養価の高い食事をとってからだをつくる必要があります。

食事のとりかたと内容に気を付けましょう。特に朝食をぬいたりしないようにし、一週間で少ししか食べられない人は食事の回数を多くするのもよいでしょう。食欲がなくなると口あたりのよいザルメ、ソーメなどの食物をとる機会が多くなり、どうしても栄養が不足し、肉、魚、卵、牛乳などを多くとりましょう。

また、だんだんと同じ料理でも調理方法、もろつけ、食事場所など、環境に対する適応能力を高める働きのあるビタミン、無機質（野菜、くだもの、海藻など）、体力を維持し増進させる蛋白質（



すくすく育つ乳児

赤ちゃんの夏の健康

外出や冷房に気をつけて

夏の赤ちゃんは育てやすいといわれています。しかし赤ちゃんは体温調節機能が未熟なため、温度に対して敏感に反応します。そしておとなの夏やせや夏まけと同様に赤ちゃんも体力が弱ってきます。まして抵抗力が弱くなればいろいろな病気の起こる可能性が高くなります。病気がかかるとからの治療でなく、病気を未然に防ぐための対策が必要です。

そこで次のようなことに注意してください。

▽夏はおとなでもいちばん食欲の落ちる時期です。赤ちゃんも同様に離乳食やミルクが進まなくなりがちです。そんな時むり

に与えようとするとのは禁物です。そのかわり湯まきは十分に与えて水分の不足を補ってあげてください。

▽衣類と敷布は毎日洗ってください。アセモやオデキは汗の出る量やからだ、衣類、寝具の不潔の程度に比例してきます。▽ミルクはそのつど作るのが安全です。暑いとき食欲が落ち、ミルクの飲み方が悪いときはうまくに調乳して与えてみることもよいでしょう。濃い調乳は水分の欠乏を招きます。離乳食も必ずそのつど作るようにしましょう。

▽部屋をあけはなっておけば必ずしも日光浴をする必要はありません。もし日光浴をするなら午前八時から九時頃がよいでしょう。炎天はよくありません。

▽赤ちゃんをなるべく人ごみの中につれて行かないようにしましょう。満員のバスとか汽車などは避けた方がよいでしょう。また外出は朝夕の涼しい時間

疲労回復は安眠から

ねごこちのよい枕を

健康を保つにはまず適度な睡眠が大切です。昔から枕が変わると眠れないと言っているように、枕をもち歩く人もいます。ここでは、弾力性や高さの好みにはかなり個人差があることに合ったよい枕をえらぶことが何よりも大切です。

そこで、このごろのよい枕は、

- ①弾力性が適当で安定している
- ②高さが適当である
- ③放熱性がある（頭が涼しい）
- ④吸湿性がある
- ⑤大きさが適当である

これらの条件からみて、一般の健康なおとなの場合、枕の高さは10cm前後が最適でしょう。あてはまりすぎると肩にきつみができて冷たい空気が流れこむうえに首が疲れます。しかも腰の部分に重みがかかり安眠を防げるので健康上好ましくありません。

幼児にはそばがらを中心にした健康なおとなの場合、枕の高さは10cm前後が最適でしょう。あてはまりすぎると肩にきつみができて冷たい空気が流れこむうえに首が疲れます。しかも腰の部分に重みがかかり安眠を防げるので健康上好ましくありません。

予防接種一覧表

結核	日本脳炎	インフルエンザ	急性灰白髄炎	ジフテリヤ	破傷風	百日咳	痘	区分
フ反BCG	日本脳炎	インフルエンザ	急性灰白髄炎	ジフテリヤ	破傷風	百日咳	痘	種別
(2)学童	(1)生後六ヶ月以上三歳未満 (2)生後六ヶ月以上三歳未満	(1)生後三ヶ月以上一歳未満 (2)生後三ヶ月以上一歳未満	(1)生後三ヶ月以上一歳未満 (2)生後三ヶ月以上一歳未満	(1)生後三ヶ月以上一歳未満 (2)生後三ヶ月以上一歳未満	(1)生後三ヶ月以上一歳未満 (2)生後三ヶ月以上一歳未満	(1)生後三ヶ月以上一歳未満 (2)生後三ヶ月以上一歳未満	(1)生後三ヶ月以上一歳未満 (2)生後三ヶ月以上一歳未満	初回
								追加
								時期

伝染病予防

赤痢・日本脳炎の季節

予防接種を受けよう

夏は恐ろしい伝染病の季節です。伝染病というのはその名の示すとおり他から伝染する病気ですが、これにはその病原菌が食べ物に混じって口から入るもの、つばやよこり混じって鼻やのどの気管から入るもの、皮膚の傷口から入るもの、昆虫やネズミなどによって伝染するものの四種類に大別されます。

しかし夏は何となく、飲食食物による赤痢、「カ」による日本脳炎が多発します。

伝染病にかからないようにするには日頃の十分な注意と、その原因となる衛生害虫の駆除、及び予防接種を受けることが必要です。

伝染病発生件数の中でその首位を占める赤痢は菌が食物を経た体内に入るため手を清潔にし、食事前や外から帰った時にはもちろん用便のたびに手を洗うことが大切です。

ゴキブリは夜行性で昼間は台所の周辺の床下や器物の裏側、板のすき間、食器棚などにひそみ待つ出るのは困難です。そこでゴキブリの通路（すみ）からすみをはき（まわ）るにスミチオン乳剤十倍液などの薬剤を掛けて塗布し駆除してください。また、くん煙剤も効果があります。

カやハエはその生態からして共同駆除をしなければ効果がありません。成虫にはミサイル油剤などによる直接噴霧が最も有効ですが、まず発生源を駆除するように努めましょう。

日本脳炎や赤痢などの伝染病は「カ・ハエ・ゴキブリ」などの衛生害虫が発生原因になっています。そこでこれらの病気を防ぐためには衛生害虫を駆除することが大切です。

衛生害虫駆除

共同駆除で
カ・ハエを退治しよう

日本脳炎や赤痢などの伝染病は「カ・ハエ・ゴキブリ」などの衛生害虫が発生原因になっています。そこでこれらの病気を防ぐためには衛生害虫を駆除することが大切です。



結核検診をうけましょう

結核は人から人へうつる伝染病です。最近の特効薬が発見されたため、こわくない病気として人々の関心がうすれてきているようです。しかしその反面日本では毎年三十四万人をこえて新しい患者の届出があります。六分市でも毎年結核住民検

予防接種を受ける子どもたち



ハエとバイキン

「それ！目撃したのはあれなフケな家だ」

市県民税の主な改正点 老人扶養控除を設ける

改正され
た主な点
は次のとおり
です。

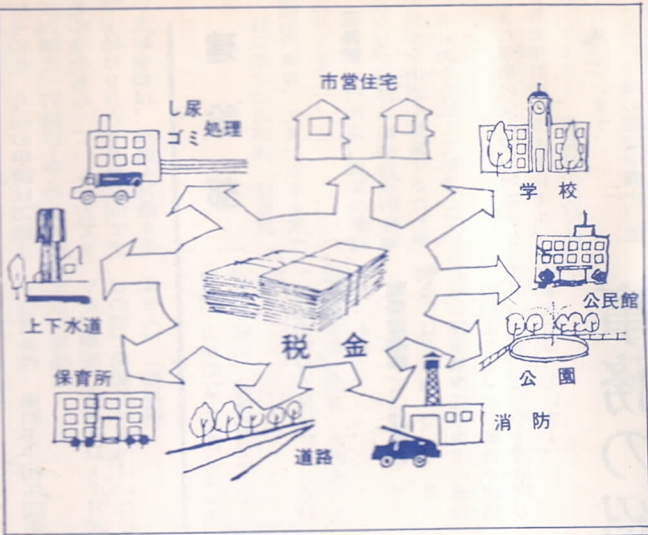
▽配偶者控除
除十五万
円(旧十四
万円)

▽扶養親族
一人につき
十二万
円(旧十一
万円)、配
偶者が不在
の場合、一
人は十四万
円(旧十二
万円)、老
人扶養一人
につき十
四万円(新
設)

▽障害者控
除 重度障
害者十四万

▽老人扶養控除の新設
扶養親族のうち年齢七十歳以
上の者(障害者を除く)につい
て通常の扶養控除に代えて十四
万円の老人扶養控除が設けられ
ました。

▽寡婦控除の適用範囲の拡大
扶養親族のない未亡人につい
ても所得が五十万円以下の場
合は寡婦控除の適用が受けられ
ることになりました。



48年度市県民税きまる

税負担が軽くなる

四十八年度に皆さんから納めていただく個人の市県民税がきまりました。官庁、会社、事業所等に勤務し給料から差し引いて納税されている方にはすでに通知していますが、一般の納税通知書で四期に分けて納税される方には六月二十日ごろまでに納税通知書をお届けします。

本年度も地方税法の一部改正が行われ各種所得控除の引き上げなどにより税の負担軽減が図られています。皆さんも納税通知書が届きましたら各表を参考に自分の税額を計算してみてください。

なお一期分の納期限は六月末日です。

給与所得者の計算方法

四十七年中の収入金額(給与の総額)から次に説明する給与所得控除額を差し引いて所得金額を出しますが、給与の総額が二百三十万円までの場合は「給与所得の源泉徴収税額の附表」を使用して算定するので多少の差が生ずることがあります。

給与所得控除額

▽給与収入金額が百三十万円までの場合、収入金額の二十％に十萬四千円を加えた金額

▽給与収入金額が百三十万円をこえ二百三十万円までの場合、収入金額の十％に二十一萬七千円を加えた金額

▽給与収入金額が二百三十万円をこえ四百三十万円未満の場合、収入金額の五％に三十二萬三千五百円を加えた金額

▽給与収入金額が四百三十万円以上の場合、五十萬三千円

営業所得者などの計算方法

四十七年中の収入金額(売上高)から必要経費(仕入高および営業諸経費)事業専従者控除額(青色申告者は給与支給額の全額、白色申告者は専従者一人につき十七万円)を差し引いて所得金額を出します。この所得金額から表一の所得控除額の該当する控除額を差し引きします。こうして算出した金額が「課税標準額」となります。

▽短期譲渡所得(所有期間が五年以下のもの)

市県民税一・六％

▽長期譲渡所得(所有期間が五年以上のもの)

市県民税三・四％

市県民税の問い合わせは

納税通知書について不明な点がありましたら市県民税課(☎6111)へお問い合わせください。

なおお支所管内は次の日程で係員が支所に出向いて問い合わせに応じます。

六月二十五日から六月三十日

納税していただく人

▽昭和四十八年一月一日現在大分市内に住所があり四十七年中に所得のあった人。

ただし、障害者、未成年者、高齢者、寡婦の方で年間所得四十三万円以下の方を除きます。

▽大分市内に住所はないが事務所、事業所、家屋敷のある人は市県民税均等割五百円を納めていただきます。

なお住所の認定は原則として住民基本台帳によりますが、住民基本台帳に登録されていない方も現実には大分市に居住していれば大分市で市県民税が課税されます。

ご質問に

お答えします

(問) 私は本年七十歳になりましたが現在も会社員として働いています。しかし老齢であるためなにかと出費がかさみます。私のような高齢者が勤めている場合何らかの特別の優遇措置はないでしょうか。

(答) 個人の市県民税を課税するにあたって、老年者に対する特別の措置として老年者控除という制度があります。

年齢が満六十五歳以上の(四十八年度市県民税については明治四十一年一月一日以前に生まれた人)で四十七年中の所得が五十万円以下である人については基礎控除とは別に所得から十二万円を控除することになっています。

また前年中の所得が四十三万円以下の場合、妻は私の所得から差し引かれる配偶者控除の適用を受けられるでしょうか。

(答) 配偶者控除の適用が受けられる配偶者は、前年中にまだ前年中の所得が四十三万円以下の場合、妻は私の所得から差し引かれる配偶者控除の適用を受けられるでしょう。

(問) 私の娘は今春高等学校を卒業して会社に就職しましたが、四十八年度分の市県民税が課税されるかどうか教えてください。

(答) 個人の市県民税は退職金を除き前年中の所得を基準として課税するものですから、今年の春に高等学校を卒業し就職されたあなたの娘さんのような場合は、今年度の市県民税は課税されません。

また来年度は四十八年中の所得を基準として課税されることになりませんが、娘さんが四十九年一月一日現在満二十歳未満であって、四十八年中の所得が四十三万円以下(給与の収入金額にしますと六十六万八千円未満の場合)は市県民税は課税されません。

給与所得者計算例 (表二)

つぎの人を例にして計算してみました。

◎ 配偶者と扶養親族子供2人

・ 年中の収入金額	1,725,500 円
・ 年中に支払った社会保険料	75,153 円
・ 年中に支払った生命保険料	35,700 円

収入金額 1,725,500 円

給与所得控除後の金額 1,334,600 円 - (75,153 円 + 25,350 円 + 150,000 円 + 240,000 円 + 160,000 円) = 684,000 円 (千円未満の端数は切捨てます)

基礎控除 課税標準額 240,000 円 + 160,000 円 = 684,000 円 (千円未満の端数は切捨てます)

税率 速算控除額 均等割額

4% - 8,000 円 + 400 円 = 19,760 円...市県民税額

2% - 0 円 + 100 円 = 13,780 円...県民税額

課税標準額 × 2% = 0 円 + 100 円 = 13,780 円...市県民税合計額

営業所得者計算例 (表三)

つぎの人を例にして計算してみました。

◎ 配偶者と扶養親族子供2人

・ 47年中の収入金額(売上高)	8,750,000 円
・ 47年中の必要経費(仕入及び営業諸経費)	7,450,000 円
・ 事業専従者1人	170,000 円
・ 47年中に支払った社会保険料	67,000 円
・ 47年中に支払った生命保険料	45,000 円

収入金額 必要経費 専従者控除 社会保険料 生命保険料

8,750,000 円 - 7,450,000 円 - 170,000 円 - (62,000 円 + 27,500 円 + 150,000 円 + 240,000 円 + 160,000 円) = 490,000 円 (千円未満の端数は切捨てます)

配偶者 扶養2人 基礎控除 課税標準額

150,000 円 + 240,000 円 + 160,000 円 = 490,000 円 (千円未満の端数は切捨てます)

税率 速算控除額 均等割額

3% - 3,000 円 + 400 円 = 12,100 円...市県民税額

2% - 0 円 + 100 円 = 9,900 円...県民税額

課税標準額 × 2% = 0 円 + 100 円 = 9,900 円...市県民税合計額

市県民税所得割税率表 (表四)

市 民 税		課 税 標 準 額	税率	速算控除額
			%	円
		30万円以下の金額	2	0
		30万円をこえ50万円まで	3	3,000
		50万円 " 80万円 "	4	8,000
		80万円 " 110万円 "	5	16,000
		110万円 " 150万円 "	6	27,000
		150万円 " 250万円 "	7	42,000
		250万円 " 400万円 "	8	67,000
		400万円 " 600万円 "	9	107,000
		600万円 " 1,000万円 "	10	167,000
		1,000万円 " 2,000万円 "	11	267,000
		2,000万円 " 3,000万円 "	12	467,000
		3,000万円 " 5,000万円 "	13	767,000
		5,000万円をこえる金額	14	1,267,000

県 民 税		課 税 標 準 額	税率	速算控除額
			%	円
		150万円以下の金額	2	0
		150万円をこえる金額	4	30,000

諸 控 除 (所得控除) (表一)

項 目	控 除 さ れ る 金 額
① 雑 損 控 除 額	(災害や盗難などの損害額 - 保険金等で補てんされる金額) - (所得の合計額 × 10%)
② 医 療 費 控 除 額	(支払った医療費の額 - 保険金等で補てんされる金額) - (10万円と「所得の合計額の5%」とのいずれか少ない方の金額) ただし、控除限度額は1,000,000円
③ 社会保険料控除額	昭和47年中に支払った社会保険料の全額
④ 小規模企業共済等掛金控除額	昭和47年中に支払った第一種共済掛金と心身障害者扶養共済掛金との合計額
⑤ 生命保険料控除額	昭和47年中に支払った生命保険料の合計額が ○ 15,000円まではその全額 ○ 15,000円をこえ40,000円までは、その半額に7,500円を加えた額 ○ 40,000円をこえるときは27,500円(限度額)
⑥ 障 害 者 控 除 額	納税義務者または、控除対象配偶者、扶養親族のうち障害者があるときは、1人につき120,000円 ただし、重度障害者の場合は140,000円
⑦ 老 年 者、寡 婦 勤 労 学 生 控 除 額	納税義務者本人が該当するときは120,000円
⑧ 配 偶 者 控 除 額	控除対象配偶者150,000円
⑨ 扶 養 控 除 額	○ 老人扶養親族(70歳以上で障害者に該当しない人)1人につき140,000円 ○ その他の扶養親族1人につき120,000円 ただし、配偶者がいない場合は扶養親族のうち1人については140,000円
⑩ 基 礎 控 除 額	160,000円(基礎控除額は納税義務者全員差し引きます。)

