

こんにちは！ 市民病院です！

女性の尿漏れを防ぐ『骨盤底筋体操』

先月号では、女性の尿漏れには様々な原因があること、主には腹圧性尿失禁であることなどをお知らせしました。今月は、特に腹圧性尿失禁や産後の尿失禁の防止に効果がある骨盤底筋体操を紹介します。

やってみよう

骨盤底筋体操

骨盤底筋には、素早く尿道を閉める筋肉（速筋）と、尿道を閉め続ける筋肉（遅筋）があり、その両方を鍛えると効果的です。

体操方法

○速筋

尿道・膣・肛門をキュッと閉めて、すぐ緩める。

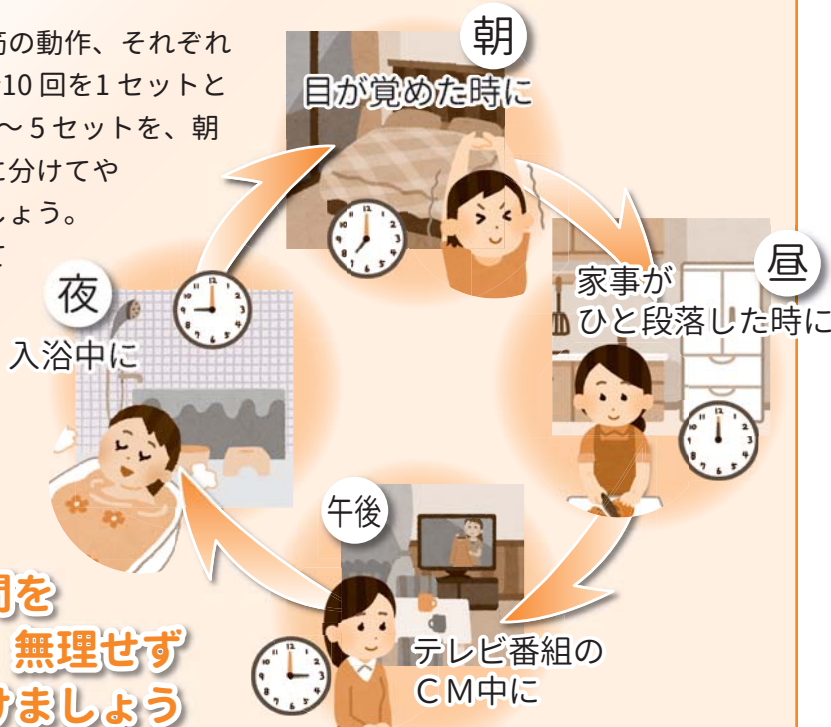
○遅筋

尿道・膣・肛門を5秒間ギュッと閉めて、10秒間緩める。

せきやくしゃみなどでお腹に力が入るときに、速筋を鍛える体操と同じ要領で尿道を閉めると、尿漏れ防止に高い効果があります。

速筋・遅筋の動作、それぞれ5回ずつ、計10回を1セットとして、1日4～5セットを、朝から夜の間に分けてやってみましょう。

毎日継続していくことで、必ず効果が上がります。



空き時間を活用し、無理せず毎日続けましょう

問い合わせ 加東市民病院 42・5511

表① 特別徴収の開始年度

徴収区分	普通徴収		年金特別徴収		
期	上半期		下半期		
該当月	6月(第1期)	8月(第2期)	10月	12月	2月
税額	年税額の1/4ずつ		年税額の1/6ずつ		

表② 特別徴収の継続年度

徴収区分	年金特別徴収					
期	上半期(仮徴収)			下半期(本徴収)		
該当月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
税額	前年度の公的年金等所得に係る個人住民税年税額の1/6ずつ			年税額から仮徴収した額を差し引いた額の1/3ずつ		

問い合わせ 総務部税務課 (庁舎1階) ☎43-0396

公的年金からの個人住民税の特別徴収制度について

毎年4月1日において、65歳以上の年金受給者で個人住民税(市・県民税)の納付義務がある方は、原則公的年金等所得に係る個人住民税が、特別徴収(天引き)されます。

新たに特別徴収となる方は、年税額の2分の1を上半年期(6月・8月)に普通徴収(納付書または口座振替)で納付いただき、年税額の2分の1を下半年期(10月・12月・2月)に公的年金から特別徴収

収(天引き)させていただきます。(表①参照)

また、翌年度も引き続き特別徴収となる方は、上半期(4月・6月・8月)は前年度の公的年金等所得に係る個人住民税年税額の6分の1に相当する額を、下半期(10月・12月・2月)は、当該年度の年税額から上半期の徴収済額を控除した残額の3分の1ずつを特別徴収させていただきます。(表②参照)