



ようやく暖かくなり桜も咲きました。消費税が上がりに買い物をするのもしばらくは戸惑いますよね。プロ野球も始まり楽しみが増えました。暖かくなると花粉症の人には辛い毎が続きます。早くいい特効薬が出てほしいですね。また今月から新しい生活のスタートを切った方もいると思います。早く慣れて楽しい毎日が過ごせるようにして下さい。当社も新年度に入り気持ちを新たに全社員頑張ってますのでどうかよろしくお願い致します。

## ぐっすり眠る！

朝、目覚めた時にすっきりしない、十分寝たはずなのに、寝た気がしない……。

そんな熟睡感のなさに悩んでいないでしょうか。背景には、「寝すぎ」やストレス、うつ睡眠時無呼吸症候群などの病気が潜んでいることもあります。

眠りが浅いと、朝目覚めたときに休息感や充足感が得られない。原因は様々ですが大人の場合、一番多いのは寝すぎだといわれます。神経科のある教授は「加齢とともにぐっすり眠れる時間は短くなる。若いころと同様に8時間以上も寝ていると、睡眠自体が浅くなり、熟睡感が得られない」と指摘する。

高齢になるほど眠れる時間が減るのは、睡眠と関わりの深いホルモンの量が減るのが一因とされます。心身ともに健康な人の平均睡眠時間は、10代までが8時間、成人になると7時間、60代では6時間になるといわれます。「だんだん短くなるのが健康な証拠」と教授は言われます。もちろん、個人差はあるので今の自分に合った睡眠時間を確保することが重要です。

## 熟睡感が得られない5つのパターンと原因



	原因	特徴
睡眠時間タイプ	寝過ぎ	必要以上に長く寝ると眠りが浅くなり睡眠の質が低下することで熟睡感が得にくくなる。
ストレスタイプ	悩みがある 睡眠への過度な欲求がある	ストレスで交感神経が興奮し、眠りが浅くなる。 よく眠りたいという気持ちが深い眠りを妨げることも
体のリズムタイプ	日中の活動不足 黄体ホルモンによる体温上昇	日中の活動量が少ないときや、女性の場合は月経周期の高温期に、眠りが浅くなりやすい
体の異常タイプ	睡眠時無呼吸症候群 レストレスレッグス症候群 周期性四肢運動障害 など疾病の可能性	いびきがひどく、日中激しい睡魔に襲われる 足がむずむずしたり、びくつきたりして眠りが浅くなりやすい
うつタイプ	軽度のうつ 冬季うつ	うつ病の初期には眠りが浅くなり、疲れやだるさが取れにくくなる 冬季だけ病状が出ることも

睡眠に対する思い込みは深い眠りを妨げる。幻想は捨ててしまいましょう。

- \* 1日8時間寝るのがベスト
- \* よく眠れたら必ず疲れが取れて頭もスッキリするはずだ
- \* 翌朝が早い日は早く寝るべき
- \* 眠れなくても横になっていれば体は休まる



## 4月1日から消費税8%に増税、対する軽減策

### すまい給付金

\* 消費税8%適用の住宅購入者に最大30万円が給付される制度です。給付額は、お客様の年収により「10万円・20万円・30万円」の3段階に分けられます。また建物の仕様や、住宅ローン利用の有・無により対象者も異なります。

給付額は住宅取得者の収入及び持分割合により決定  
収入は、市区町村発行の個人住民税の課税証明書により証明される都道府県民税の所得割合により確認

給付額	収入	県民税の所得割合	給付額
	425万円以下	6.89万円以下	30万円
	425万～475万円以下	6.89万～8.39万円以下	20万円
	475万～510万円以下	8.39万～9.38万円以下	10万円

### 住宅ローン減税

\* 住宅ローンを借り入れて住宅を取得する場合に、取得者の軽減を図るための制度です。毎年末の住宅ローン残高の1%が10年間に渡り所得税の額から控除されます。また、所得税からは控除しきれない場合は、住民税からも一部控除されます。  
なお、申請は住宅ローンを借り入れる者が個人単位で申請します。  
(入居翌年の確定申告時に申請)

適用期日	～平成26年3月	平成26年4月～平成29年末
最大控除額 (10年間合計)	200万円 (20万円×10年)	400万円 (40万円×10年間)
控除率・期間	1%・10年間	1%・10年間
住民税からの 控除上限額	9.75万円/年 (前年課税所得×5%)	13.65万円/年 (前年課税所得×7%)
主な要件	1.床面積が50㎡以上であること 2.借入金の償還期間が10年以上であること	

\* 消費税が8%に上がっても以上の軽減策で場合によっては5%の時に近い予算で住宅を建てる事が出来るかも知りません。

一度確認してみてください。

たとえば2000万円の場合ですと消費税の差額は60万円となります。



\* 3月22日・23日の浜北区での完成現場見学会は天気にも恵まれてA会場・B会場合わせて30組以上の方に見学をしていただき盛況でした。

若いお施主様の住宅でしたので比較的若い方の来場が目立ちました。



浜松住宅は、新築・増改築・ちょっとしたリフォームから不動産のご相談まで、みなさまのお手伝いをさせていただきます。何でも気軽にご相談ください。

浜松市北区初生町883-5  
浜松住宅株式会社 電話053-436-2031  
営業担当 河野 拓造 080-6968-1815