

所得の申告は済みましたか？

国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険に加入している方は、所得の有無に関わらず世帯全員の所得の申告が必要です。申告をしていないと、

- 保険税（料）の軽減が受けられない
- 高額療養費などの算定時に、自己負担限度額分が高くなってしまふ
- 入院時の食事が減額されない

などの不都合が生じる場合があります。

住民税の申告は、税務課・各総合支所・出張所でお早めをお願いします。

申告についてのご不明な点は税務課へお問い合わせください。

◆持参するもの

- ①印鑑
- ②平成 22 年中の所得・控除額がわかるもの
(源泉徴収票・生命保険の払込証明書等)

◆問い合わせ 税務課

☎ 0 8 2 0 (7 4) 1 0 0 8

不法滞在

不法就労防止にご理解とご協力を！

来日外国人による犯罪の多くが、不法に日本国内に滞在している外国人によるものです。

これら不法滞在者は、不法に国内で就労する者、また、働くよりも効率の良い現金を得る手段として、犯罪に手を染める者など、不法滞在は犯罪の温床になっています。

また、不法就労する外国人の背後には、就労をあっせんするブローカーや、不法滞在者を雇う事業主が存在しています。

これらブローカーや事業主のなかには、過酷な条件で働かせる者も多く、外国人労働者の保護の観点からも問題となっています。

よりよい国際交流を推進するため、来日外国人の不法滞在や不法就労の防止にご協力をお願いします。

「不法滞在」や「不法就労」に関する情報をお持ちの方は、最寄りの警察署・交番・駐在所まで、ご連絡ください。

みなさまのご理解とご協力をお願いします。

◆問い合わせ

周防大島幹部交番 ☎ 0 8 2 0 (7 2) 0 1 1 0

柳井警察署 ☎ 0 8 2 0 (2 3) 0 1 1 0



〜 血圧の数値について 〜 140mmHgは高いの〜

シリーズでお知らせします③
特定健診の検査項目を知っていますか？

30歳以上の日本人の4人に1人が高血圧だと言われていますが、ご自分の血圧値が今どのくらいか知っていますか。「これぐらいなら高いうちに入らない」、「自覚症状がないから大丈夫」、「140mmHgは高くない」と思っていますか。収縮期（最高）血圧140mmHg、拡張期（最低）血圧90mmHg以上で脳卒中や心臓病の発症リスクが高くなるのが分かっています。高血圧はサイレントキラー（沈黙の殺人者）と言われるように初期段階では自覚症状がほとんどないため、多くの方が「高血圧が危険な状態だと思わず、日常生活にも支障がないことから放置されがちです。

高血圧は放置しておく、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病といった命に関わる病気や腎臓病などの合併症を引き起こします。血圧が高いほど脳卒中の死亡率が高く、正常血圧のおよそ3〜4倍と多くなります。

収縮期血圧130mmHg、拡張期血圧85mmHgを超えたら生活習慣の改善が必要です。適切な血圧を維持するためには、減塩・運動等の生活習慣の改善と血圧の

○自分がどのレベルにいるか確認してみましょう

分類	収縮期	拡張期 (単位: mmHg)
正常血圧	130未満	かつ 85未満
正常高値血圧	130～139	または 85～89
I度高血圧（軽症）	140～159	または 90～99
II度高血圧（中等症）	160～179	または 100～109
III度高血圧（重症）	180以上	または 110以上

管理が重要です。家庭での血圧は、リラックした状態で測定することができるところから、病院で測るより低い値が出るのが分かっています。家庭血圧を測定し普段の血圧を把握しておくことは大切です。毎朝血圧を測定し記録する習慣をつけ、血圧を意識した生活を心がけるようにしましょう。

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班
☎ 0 8 2 0 (7 7) 5 5 0 4