

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へ

▼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、▼保険料(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う。▼入院時の食事代が減額されない。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・出張所でお早めに済まされますよう、お知らせします。

なお、収入が公的年金(国民年金等)または給与のみの方は、申告しなくてもよい場合もありますので、ご不明な点等ありましたら、役場税務課までお問い合わせください。
※持参するもの

①印鑑

②平成26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 ☎0820(74)1008

5月は児童福祉月間です

次代を担う子どもたちが、家庭や地域の豊かな愛情に包まれて、心身ともに健やかに成長するようみんなで見守っていきましょう。

○平成27年度

「児童福祉月間」標語最優秀作品
笑顔いっぱい

みんなの心も 輝くよ

(山口県公募で選定された作品です)

☆子どものこと、家庭のこと、どんなことでも気軽にご相談ください。

◆問い合わせ

○福祉課 福祉事務所・家庭児童相談室

☎0820(77)5505

○健康増進課

☎0820(73)5504

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！
「ちよび塩」でおいしく元気に！ 26

5月17日は

「世界高血圧デー」です

日本人の3人に1人(約4300万人)は高血圧ですが、実際に治療しているのはわずか2割といわれています。みなさんは、「自覚症状がないから大丈夫」「少々高くてもいいだろう」と放置したり、処方された薬を自分で調整・中断していませんか？
血圧を正常値に保つことは、脳卒中や心筋梗塞などの心血管病の予防だけでなく、認知症予防としても重要です。定期的に血圧を測り、正しく治療しましょう。

血圧上昇の影に食塩あり

ブラジルの原住民ヤノマモ族には、高血圧者がいないばかりか年をとっても血圧が上がりません。その最大の理由は食事で、特に食塩量にあります。

昔ながらの狩猟を行い、調味料を使わず調理するヤノマモ族の食塩摂取量は1日1グラム前後。和食の弱点である食塩の多さ(平均食塩摂取量約10グラム)が、日本人の血圧に大きく影響しています。

やっぱり大切！
子どもの頃の食習慣

食塩には依存性があり、薬物中毒と類似した刺激が脳内で起こるため、濃い味を覚えるとなかなか減塩できません。そのため、子どもの頃からうす味に慣れることが大切です。

町では離乳食学級を開催します。26ページのイベント・健康相談カレンダーを参照し、乳児のいるご家族はぜひご参加ください。

(むしば)

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。期間中は、山口県歯科医師会に所属している歯科医院で無料の歯科健康診断が行われます。(日曜日は除く)
事前に電話で申し込み、歯と口の健康管理に役立てましょう。

●ちよび塩クイズ!

みそ汁1杯(150ml)に含まれる食塩はどれくらいでしょう。

①約0.5g ②約1.0g ③約1.5g
(答えは19ページに掲載)

■問い合わせ 健康増進課
☎0820(73)5504

