

健康ひろば

みんな健康！
元気・いきいき寄居町！



丈夫な骨をつくるために
生活習慣に
目を向けましょう！



毎年10月8日は「骨と関節の日」です！

「骨と関節の日」の由来は、漢字の「十」と「八」を組み合わせると、骨の「ホ」になること、また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨の健康にふさわしい季節であることから日本整形外科学会が定めたものです。

骨や関節の健康について

骨や関節、筋肉など体を動かすために必要な体の器官が衰え、日常生活の「立つ」「歩く」などといった機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム(略称：ロコモ)」といいます。ロコモになるきっかけとして、骨粗しょう症、変形性膝関節症、脊柱管狭窄症をはじめとした運動器疾患、筋力やバランス能力の低下等があげられます。また、骨の健康には骨量が深く関係しています。骨量は男女ともに20歳ごろに最大となり、50歳ごろから減少します。特に女性は、50歳前後の閉経後、骨量が急激に減少します。

町では、ご自身の骨の強さを判定するための指標として、骨粗しょう症検診を実施しています。詳細は、本誌4月号をご覧ください。

丈夫な骨をつくるために大切なこと

- 適度な運動をしましょう。
- バランスのよい食事(カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを多く含む食品等)をとしましょう。
カルシウム：牛乳・乳製品、小魚等
ビタミンD：鮭、ウナギ、シイタケ等
ビタミンK：納豆、ほうれん草等
- 十分な睡眠をとりましょう。特に、骨が育つ成長期は重要です。

11月の保健事業

※感染症対策のため、受付の際に当日の体調確認を行います。また、終了後は速やかにお帰りください。

● 乳幼児健康診査

種別	日	場所	対象	受付時間
4,5カ月児健康診査	28日(火)	役場7階健診室	令和5年6月生 令和5年7月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	16日(木)		令和4年12月生 令和5年1月生	
3歳児健康診査	9日(木)		令和2年5月生	

母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋
※変更になる場合は、対象者にご連絡します。

● パパママ学級

日	時間	場所	対象・定員
1日目	10日(金)	役場7階健診室	パパ・ママになる方(ママは妊娠16週以降の安定期の方) 定員6組
2日目	17日(金)		

母子健康手帳、筆記用具
※事前予約制で、2日コースで実施します。

● こころの健康相談

日	時間	場所	対象
15日(木)	13:30~14:30	役場2階健康づくり課	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者

● 健診結果相談会

日	受付時間	場所	対象
1日(水)、14日(火)、30日(水)	①13:30~13:45 ②14:30~14:45	役場7階研修・相談室	令和5年度に町の健康診査・がん検診を受診された方で、結果相談会を利用していない方
2日(木)		男衆コミュニティセンター会議室	

健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)

● ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

日	時間	場所
2,16,30日(各木曜日)	10:00~11:00	勤労福祉センター(よりい会館)3階スポーツレクリエーション室
13,27日(各月曜日)	13:30~14:30	男衆コミュニティセンター多目的ホール

運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き、マスク
※全日、自主活動日となります。
※休憩時間等、近距離での会話時はマスクの着用が推奨されます。

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

- 埼玉県コロナ総合相談センター
☎ 0570-783-770
- 050-8887-9553(聴覚障害者専用)
24時間、年中無休

10月~12月は滞納整理強化期間です！

町では、10月から12月までの3カ月間を町税等の「滞納整理強化期間」とし、税収確保と納税率向上のため滞納整理の取り組みを強化します。

納期限内に納付した納税者との公平性を保つため、正当な理由なく町税等を滞納している方には、催告や財産の差し押さえを積極的に行います。

▶ 町税等は納期限内に納付しましょう

町税等は、定められた納期限内に、自主的に納付していただくのが原則です。

▶ 税金を滞納すると

納期限を過ぎても納付が確認できない場合は督促状を発送します。督促後も完納しない場合は、財産等を調査し、財産等が発見された場合は法律に基づき滞納処分(差し押さえ等)を行います。また、納付が納期限から遅れると、法律に基づいた利率による延滞金を併せて納付する必要があります。

▶ 納付できない事情があるときは

税務課では、やむを得ない事情により納期限内に税金を納めることが困難な方の相談を受け付けていますので、早めにご相談ください。

滞納処分に関するQ&A

- Q 滞納処分とは何ですか？
A 税金について、督促後も完納しない場合に行う強制徴収手続きで、差し押さえや捜索などがあります。
- Q 事前に連絡なく財産を差し押さえられました。連絡はないのですか？
A 納期限を過ぎても納付がない方には督促状を発送しますので、滞納処分前の連絡は行いません。また、督促状発送後も、電話催告や催告書等により納税についてのお知らせを行っています。
- Q 少額滞納しかしていないのに、勤務先に給与照会が届いたため、勤務先の方に滞納があることが知られてしまいました。なぜこのようなことをするのですか？
A 滞納税額の多少にかかわらず、滞納がある方に対して、法律に基づいて、財産調査の一環として給与照会を行っています。
- Q 滞納税を分割納付したいのですが、金額やペースは自分で決められますか？
A 滞納税は一括納付が原則ですが、失業等やむを得ない事情がある場合、早めにご相談ください。収入状況等を聞き取りし、分割の回数や金額、納付方法をご相談のうえ決定します。

☎ 税務課 ☎ 581-2121内線153・157・158

年金特報

年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「国民年金保険料の控除証明書」

国民年金保険料の控除証明書が送付されます ~年末調整・確定申告まで大切に保管してください~

年末調整や確定申告を行う際には、1年間(令和5年1月1日~令和5年12月31日)に支払った生命保険料や社会保険料などの控除を受けるために、申告書に「控除証明書」の添付、または提示が必要となります。

国民年金保険料(以下、保険料)は、納付した全額(過年度分含む)が『所得税法』および『地方税法』上の「社会保険料控除」の対象となります。

11月に日本年金機構から「令和5年分の社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されますので、年末調整や確定申告を行う際に必ず添付、または提示してください(お持ちの場合は、令和5年10月1日以降に納付した領収書も添付)。

※10月1日~12月31日に今年初めて保険料を納付する方は、令和6年2月の送付となります。

▶ 家族の保険料を納めた方

配偶者やその他親族の負担すべき保険料を納めたときは、納めた方がその保険料も合わせて、社会保険料控除として申告することができます。

▶ 保険料を前納した方

保険料をまとめて前払い(前納)した場合、全額を納めた年に控除する方法と、各年分に分けて控除する方法のいずれかを選択できます。詳しくは、ねんきん加入者ダイヤル、または年金事務所へお問い合わせください。

☎

- ねんきん加入者ダイヤル(☎ 0570-003-004)
(050から始まる電話でおかけの場合は☎ 03-6630-2525)
 - 熊谷年金事務所(☎ 522-5012)
 - 町民課(☎ 581-2121内線111・112)
- ※お問い合わせの際は、基礎年金番号・住所・氏名・生年月日を確認させていただきます。