

健康ひろば

みんな健康！
元気・いきいき寄居町！



子どもの心と体を育む=食育
「コショク」に注意！



家族一緒にの食事で笑顔になる時間を増やしましょう！

今年はコロナ禍のため、外食する機会が減り、自宅で食事をするが増えた方が多かったのではないのでしょうか。家族で同じ食事をする、家族一緒に食卓を囲むことは、おいしさを共有することで「笑顔になる時間」であり、子どもの心と体を育む「食育」の時間でもあります。

「食育」とは？

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識を学び、バランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全で豊かな食生活を実践できる力を育むことです。

「コショク」をご存じですか？

食育の取り組みの中に「コショクにしない」があります。「コショク」とは、問題になっている食事の仕方についての言葉です。

主な種類	内容	影響
①孤食	家族が不在で一人だけで食事をする事	偏食、栄養不足、社会性の欠如、食事マナーが身に付かない等
②個食	家族それぞれが別々に違うものを食べる事	栄養の偏り、わがまま、好き嫌いの増加、協調性の欠如等
③固食	自分の好きなもの、決まったものしか食べない事	栄養の偏り、生活習慣病、わがまま等
④小食	いつも食欲がなく、食べる量が少ない事	栄養不足、代謝低下、無気力等
⑤粉食	麺類やパンなどの粉を使った主食を好んで食べる事	肥満、運動能力低下、噛む力の低下等

コショクにしないためにも家族一緒に食事をする事が大切です。皆さんのご家庭にも「コショク」が入っていないか見直してみたいかご存じですか。

食育にもなる！ お子さんと作る簡単レシピをご紹介します

○お惣菜にちょい足しレシピ

キャベツなどのカット野菜やもやしの上に、肉・魚などの惣菜をのせて電子レンジで温めるとボリュームあるおかずになります。

○冷凍食品の組み合わせレシピ

冷凍炒飯とミックスベジタブルなどの冷凍野菜と一緒に電子レンジで温めると、バランスよい食事になります。

1月の保健事業 持ち物 要事前予約 健康づくり課 ☎581-2121内線211-212

※新型コロナウイルス感染症等の影響で変更になる場合は、本誌または町公式ホームページでお知らせします。
※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ので、必ず検温してからお越しください。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	18日(火)	役場7階健康診査室	令和3年8月生 令和3年9月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	25日(火)		令和3年2月生 令和3年3月生	
3歳児健康診査	27日(木)		平成30年7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
※新型コロナウイルス感染症等の影響で変更になる場合は、対象者にご連絡します。

こころの健康相談

日	時間	場所	対象
19日(水)	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
24日(月)	①13:30~13:45 ②14:30~14:45	役場7階研修・相談室	令和3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

☎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
6,20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
24日(月)	13:30~14:30	男衾コミュニティセンター多目的ホール

☎マスク着用、運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き
※全日、自主活動日となります。

新型コロナウイルスに関する相談窓口	
受診・相談センター	☎048-762-8026 FAX 048-816-5801 9:00~17:30(土・日曜日、祝日を含む毎日)
県民サポートセンター	☎0570-783-770 FAX 048-830-4808 24時間、年中無休

所得税・消費税・贈与税の申告はe-Taxをご利用ください！

～e-Taxの利用がさらに便利になります～

所得税・消費税・贈与税の申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成でき、e-Tax(国税電子申告・納税システム)を利用して申告を行うことができます。

これまで、パソコンで「確定申告書等作成コーナー」を利用して所得税の申告書を作成しe-Taxを利用する場合、ICカードリーダライタが必要でしたが、令和4年1月から、パソコンの画面に表示される二次元バーコードを、対応スマートフォンで読み取ることで、ICカードリーダライタがなくてもe-Taxの利用が可能になります(この方法による申告にもマイナンバーカードが必要です)。

また、給与収入、年金収入、副業等の雑所得や特定口座での株式等の譲渡所得等を申告される方が、所得税の申告書を作成する際、スマートフォン・タブレットに最適化したデザインの画面で作成することができます。ぜひ、令和3年分の申告はスマートフォンでe-Taxをご利用ください。

☞ e-Taxソフト、確定申告書等作成コーナーの準備等について

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

☎0570-01-5901

☞ マイナンバーカードに係るICカードリーダライタの設定、対応機種等について

マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120-95-0178



確定申告に関する情報は
国税庁ホームページをご覧ください！

☎熊谷税務署(☎521-2905)※自動音声案内

年金特報 年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「源泉徴収票と口座振替」

「源泉徴収票」は大切に保管を！

厚生年金や国民年金などの公的年金は「雑所得」として所得税等の課税対象になります。受給されている方には、日本年金機構から、令和4年1月中旬～下旬に「公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。確定申告や住民税申告をするときに添付書類として必要となりますので、大切に保管してください。

※遺族年金・障害年金は非課税所得のため、源泉徴収票は送付されません。

納付は安心・便利な「口座振替」で！

国民年金保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなる場合や、年金が受けられなくなる場合があります。保険料の納付は、安心して便利な口座振替をご利用ください。振替方法は以下の5種類から選べます。

- ①翌月末振替 毎月末日に前月分の保険料を振替
- ②当月末振替 毎月末日に当月分の保険料を振替
- ③6カ月前納 4～9月分の保険料を4月末日、10月～翌年3月分の保険料を10月末日に振替

- ④1年前納 4月～翌年3月分の保険料を4月末日に振替
- ⑤2年前納 4月～翌々年3月分の保険料を4月末日に振替

※「当月末振替」や「前納(まとめて前払い)」などの振替方法を選択すると、保険料が割引されます。割引の詳細は、日本年金機構のホームページをご覧ください。

▶手続き
町民課、年金事務所、または預貯金口座をお持ちの金融機関で手続きしてください。

▶必要なもの
本人確認書類(運転免許証等)、基礎年金番号が分かるもの(年金手帳等)、通帳、通帳届出印

▶提出期限
①、② ⇒ 随時受付
③の上期(4～9月分)、④、⑤ ⇒ 2月末日
③の下期(10～翌年3月分) ⇒ 8月末日

☎熊谷年金事務所(☎522-5012)
☎町民課(☎581-2121内線111-112)

