

健康とみおか 21 通信 No.64 生活習慣病を予防しましょう

食生活のポイント：塩分とカロリーを減らすこと
▷食べ過ぎを避け、「腹八分目」を心掛けましょう。
▷主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事に。
▷香辛料や酸味を効かせて、無理なく減塩を。
▷食物繊維(野菜、海藻類、きのこ、大豆製品など)をしっかりとりましょう。

運動のポイント：生活の中に組み込んで毎日の習慣に
▷有酸素運動を毎日の習慣にしましょう。
▷家事などでこまめに体を動かすこともたいせつです。
【おすすめの運動】ウォーキング、ラジオ体操、富岡シルク体操、筋力トレーニングなど

睡眠のポイント：ぐっすり眠るための環境づくりを
▷ぬるめのお風呂で、リラックスをしましょう。
▷軽めの運動(ストレッチ、ヨガなど)も効果的
▷就寝前は、テレビ、パソコン、スマートフォンなどのブルーライトを避けましょう。
▷就寝前の夜食やアルコール、カフェイン(コーヒー、紅茶など)は控えめに。

問い合わせ 保健センター (☎ 64-1901)



生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病など)は、食べ過ぎや運動不足など日頃の生活習慣や加齢が原因となって発症します。今日から早速、日常生活を見直してみよう。

- まずは禁煙しましょう。
- お酒は適量に。週1日以上「休肝日」を作りましょう。
- 適正体重を維持しましょう。
適正体重=身長(㎝)×身長(㎝)×22
- ストレスを解消する方法を見つけましょう。

「高田・妙義地区はこうなりたい」ということ(害獣動物を減らしたい、川で魚が釣れるようにしたいなど)をまとめ、その課題について、「誰が・いつ・どのよう」に実現させていくのか「具体的に計画を立てていきました。」



地域づくり学習会を開催しました。高田・妙義地区地域づくり協議会では、新たな取り組みとして、8月から3回にわたり地域の皆さんと「地域づくり・人づくり」のワークショップを開催しました。参加者は少人数のグループに分かれ、講師にアドバイスをもらいながら地域の課題やその解決方法について話し合いました。

学習会で出た意見をまとめたものは、市ホームページなどで公開していきますので楽しみに。皆さんの地域でもワークショップをしてみませんか。

●本事業の内容については、地域づくり課地域づくり係(☎内線1258)までお問い合わせください。

地域づくり学習会を開催しました

高田・妙義地区地域づくり協議会
活動紹介

地域づくりヒントピックス

市・県民税の申告相談・受付を行います

市役所窓口での申告相談・受付はできません。申告書は、富岡庁舎、妙義庁舎、各地区公民館に用意してあります。

申告で用意する物

- ①印章(朱肉を使う物)
- ②平成 28 年中の所得の資料
▷給与収入や年金収入のある人は源泉徴収票 ▷報酬や利子・配当などの収入のある人は支払調書 ▷事業所得・不動産所得のある人は収入と必要経費の明細書(収支内訳書は、事前に作成しておいてください)
- ③平成 28 年中の控除の資料
▷国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の領収書(通知書)▷国民年金保険料の領収書 ▷生命保険料・個人年金保険料・地震保険料の控除証明書 ▷医療費控除を受ける場合は、医療費の領収書(医療を受けた人ごとに金額を計算しておいてください)▷障害者控除を受ける場合は、障害者手帳など
- ④本人名義の預金通帳など(金融機関・口座番号の分かる物)
- ⑤マイナンバーカード
※マイナンバーカードを持っていない場合は、通知カードまたはマイナンバー入りの住民票の写しおよび運転免許証など
- ⑥その他、申告で必要と思われる物



申告にあたっての重要なお知らせ



社会保障・税番号(マイナンバー)制度が導入されました。平成 28 年分以降の所得税および復興特別所得税や贈与税の申告書提出の際には、「マイナンバー(12桁)の記載」と「本人確認書類の提示または写しの添付^{※1}」が必要です。

※1 本人確認書類の提示または写しの添付は、控除対象配偶者および扶養親族の分は不要です。

問い合わせ 富岡税務署(☎ 63-2235 ※自動音声)

市・県民税の申告相談・受付日程表

開催時間 午前 9 時～午後 4 時(受付開始は午前 8 時 30 分)

期 日	申告会場	対象区域および対象者
2月	15日(休)	白雲区
	16日(休)	妙義 金洞区・金鶏区
	17日(金)	中央公民館 本村区・新光寺区
	20日(月)	伏見区・高木区
	21日(火)	小野公民館 上高尾区・下高尾区・藤木区
3月	22日(休)	桑原区・小桑原区・相野田区・白岩区・後賀区・蕨区
	23日(休)	額部公民館 額部地区全区
	24日(金)	高瀬公民館 大島区・上高瀬区・横瀬区・桐淵区・桐淵東区
	27日(月)	中高瀬区・下高瀬区・内匠区・長久保区・芝宮区
	28日(火)	丹生地区全区
	1日(休)	群馬県富岡 南蛇井上区・南蛇井中区・南蛇井下区
	2日(休)	合同庁舎 中沢区・蚊沼区・神成区・上小林区
	3日(金)	(田島地内) 一ノ宮区・一ノ宮下区
	6日(月)	宇田区・宮崎区・神農原区・田島区
	7日(火)	黒岩地区全区
	8日(休)	1区・2区
	9日(休)	3区・4区・七田市東区
	10日(金)	生涯学習センター 7区・中央区・10区～12区・城町区・仲町区・17区・18区
	13日(月)	19区・20区・曾木区・田篠区
	14日(火)	君川区・星田区・25区・26区
15日(休)	上記会場で申告できなかった人(所得税対象者は除く)	

※必ず最寄りの会場で申告してください。都合のつかない人は、対象区域以外の申告会場でも申告できます。

マイナンバーカードを持っている人

マイナンバーだけで、本人確認(番号確認と身元確認)が可能です。

マイナンバーカードを持っていない人

- ▶番号確認書類=通知カード(マイナンバーの記載がある住民票の写しまたは住民票記載事項証明でも可)
- ▶身元確認書類=運転免許証、パスポート、健康保険の被保険者証などのうち、いずれか一つ