

国民健康保険・後期高齢者医療保険の納付済額通知書を発送します

平成30年中に納めた国民健康保険税(以下:国保税)および後期高齢者医療保険料(以下:後期高齢保険料)の金額を証明する通知書を発送します。確定申告等で使用できますので、適切に保管をしてください!

平成30年1月~12月中に納付した国保税・後期高齢保険料は全額が所得税と市県民税の社会保険料控除の対象となります



平成31年1月下旬に国保と後期高齢者医療保険加入世帯の納税義務者(後期高齢者医療保険は被保険者本人)宛てに、納付済額通知書(はがき)を送付します。

※事前申請による交付を受けている人と、保険税(料)全額を年金から天引きされている人には送付しません

※年金天引きの人は、日本年金機構から送付されます「公的年金の源泉徴収票」に記載されています

※届いたはがきは、2月~3月の確定申告の際に申告窓口で提出するようになりますので、大切に保管しておいてください

納付済額通知書が早めに必要な場合は、保険年金係の窓口で直接、受けとることができます。窓口に来る人の身分証明書(運転免許証等)が必要です。

※納税義務者(後期高齢者医療保険は被保険者本人)と**別世帯の人が窓口に来る場合は身分証明書とあわせて、納税義務者からの委任状が必要**になります。必ずご持参ください。

問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

自分の健診結果から生活を見直し健康を守りましょう

「野菜を先に食べると健康にいい」ということがテレビなどでもよく取り上げられますが、食物繊維には、食後の血糖値の上昇を穏やかにするなど、さまざまな効果があります。

1日あたり野菜350g以上(緑黄色野菜150g、淡色野菜200g)を目標に、積極的に食べましょう!

野菜などに含まれる食物繊維の効果

- ◎胃では… 食べ物をゆっくり小腸へ送る →満腹感、肥満予防
水分を吸収してふくらむ
- ◎小腸では… 糖分の吸収を穏やかにする →急激な血糖上昇予防
コレステロールを吸着し便に出す →高脂血症の予防
ナトリウムを排泄する →高血圧の予防
- ◎大腸では… 腸内細菌(善玉菌)の栄養になる →腸内環境を整える
便通をよくする →便秘予防
有害物質を排泄する →大腸がんの予防



問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎75-3355