



お納期 12月26日(月) お知らせ	固定資産税・都市計画税…第3期分	◆お知らせ	◆福祉のひろば	◆健康ガイド	◆催し
	国民健康保険税…第6期分 後期高齢者医療保険料…第6期分 納付書裏面に記載の場所で納付してください。 便利な口座振替をご利用ください。	委員選任結果、都民住宅入居者募集、職員募集、平成27年度決算の概要、のびのびこがねいっ子市民参加コーナー作成会 ほか …2~9、12面	さくら体操参加者募集、生活のしづらさなどに関する調査、介護予防相談会 ほか …9・10面	薬物乱用防止ポスター・標語展示会、愛の献血、むし歯予防教室、健康メモ ほか …10面	リサイクル事業所感謝セール、クリスマスミニコンサート、図書館おたのしみ会 ほか…11・12面

インフルエンザを予防しましょう

冬は流行のシーズンです

予防のポイント

【予防接種】

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。早めに受けるようにしましょう。なお、市では65歳以上の方を対象に、接種費用の一部を助成しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせてください。

【手洗い】

外から帰ったときや咳・く

しゃみを手で覆ったときなど、こまめに手を洗いましょう。正しい手洗いの方法については、右記のとおりです。

【咳エチケット】

咳やくしゃみが出るときは、ほかの人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、直接人にかからないようにしましょう。

問合先 健康課健康係 ☎042-321-1240

インフルエンザ予防に正しい手洗いを身につけましょう

○正しい手洗いの方法

①流水でよくぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



②手の甲をのばすようにこすります。



③指先・爪の間を念入りにこすります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじり洗います。



⑥手首も忘れずに洗います。十分に水で流し、清潔なタオル等でよくふき取って乾かします。



帰宅時の手洗いはインフルエンザ予防に効果的です。

○手洗い前のチェックポイント

- 爪は短く切っていますか？
- 時計や指輪をはずしていますか？

写真提供：東京都健康安全研究センター

市税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料・国民年金保険料

納め忘れはありませんか

各種税金・保険料は、さまざまなサービスを提供するための大切な財源です。納め忘れがありましたら、至急、納付をお願いします。納期限内に納めることが困難な方は、ご相談ください。

市税

市税は、市民サービスや各種事業などの大切な財源です。12月は固定資産税・都市計画税第3期の納期です。また、市・都民税第3期、軽自動車税の納め忘れはありませんか。

問合先 納税課納税係 ☎042-387-9802(3)

国民健康保険税

国民健康保険制度は、加入者の皆さんからの保険料と国の負担金で賄われています。しかし、年々増え続ける医療費の負担が重くなっています。

市税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料を滞納すると……

納期限経過後は、納期限の翌日から納付の日までの期間の日数に応じて延滞金が増加されます。督促や催告など、再三のお願いにもかかわらず納付がない場合、財産(給与、預貯金、不動産など)を調査し、差し押さえによる滞納処分が課せられることがあります。

保険料(税)は所得控除の対象です

平成28年1月~12月に納付した国民健康保険税・国民年

収)されるか、市から送付する納付書で納付または口座振替(いずれも普通徴収)していただきます。

納付書の再発行、年金天引きから口座振替への変更手続等、詳しくは、お問い合わせください。

問合先 保険年金課高齢者医療係 ☎042-387-9834

介護保険料

65歳以上の方の介護保険料は、年金から天引き(特別徴収)されるか、市から送付する納付書で納付(普通徴収)していただきます。納付書を紛失した場合は、再発行しますので、ご連絡ください。

問合先 介護福祉課介護保険係 ☎042-387-9921

国民年金保険料

国民年金は、日本国内に住む20歳から60歳未満のすべての人(厚生年金・共済組合加入者を除く)が加入し、保険料を納め、支え合う制度です。

年金の受給資格を得ると、生涯にわたり、老齢基礎年金が受けられます。また、一定の要件を満たすことで、万が一の病气やけがで障がいが残った場合に障害基礎年金を、死亡時に遺族基礎年金等を受けられることができます。

国民年金保険料は納付書・口座振替・クレジットカード等で納めることができます。

問合先 市保険年金課国民年金係 ☎042-387-9884

4) 立川年金事務所 ☎042-523-0352(2)