

情報ぎゅらりー

市役所 〒276-8501 大和田新田 312-5
☎483-1151 (代表)

国民年金保険料は 便利でお得な口座振替で

納付には、納め忘れのない口座振替が便利です。通常の振替日は当該月の翌月末ですが、①当月末振替、②6か月前納（4月、10月末振替）、③1年前納（4月分から翌年3月分を4月末振替）、④2年前納（4月分から翌々年3月分を4月末振替、2年に1回振替）にした場合、割引があります。

口座振替の手続きは年金手帳か納付書、預貯金通帳、通帳届け出印を持参し、口座を開設している金融機関などで行ってください。口座振替が開始されるまで、2か月程度かかりますので、早めに申し込んでください。（国保年金課☎421-6744）

各保険料の納付済確認書を 1月下旬に送付します

5年1月下旬に下記の納付済確認書を送ります。年末調整などで事前に必要な人は各担当課へ連絡してください。

▶国民健康保険料/国保年金課保険料班☎421-6743へ ▶後期高齢者医療保険料/国保年金課高齢者医療班☎421-6745へ ▶介護保険料/長寿支援課資格・徴収班☎421-6733へ

木造耐震診断・危険ブロック塀等 撤去の補助申請は12月23日金まで

木造住宅耐震診断費補助、危険コンクリートブロック塀等撤去費補助は、12月23日金が申請期限となっています。希望者は申請期限が近づいているため、お急ぎください。詳しくは、建築指導課建築指導班☎421-6774へ。

要介護認定を受けている人へ

65歳以上で要介護認定済み（要支援は対象外）の人で条件を満たす場合に、身体障害者手帳がなくとも所得税や住民税の控除を受けるための障害者控除対象者認定書が発行できます。年末調整などで必要な人は見込みで発行もできます。おむつ代の「医療費控除」を受ける場合に、1年目の控除は医師が発行するおむつ使用証明書が必要ですが、2年目以降は証明書を市で発行できます。それぞれ5年1月4日(水)から受け付けます。詳しくは長寿支援課☎421-6736へ。

火災・救急時には 119 番

救急車の適正利用にご協力ください	出動件数	10月	1~10月
	救急	860件	9,442件
	火災・その他	49件	559件

火災場所の問い合わせは☎459-0119へ

20歳の人を対象に 成人式の案内状を送付します

4年4月から成年年齢が18歳となりましたが、進学や就職など進路の決定時期であることから、4年度以降の成人式も20歳の人を対象に開催します。

11月中旬ごろに10月末時点で本市に住民登録されている平成14年4月2日~15年4月1日生まれの人を対象に案内状を送付します。成人式の受付で提示してもらいますので、大切にお持ちください。11月以降に転入した人や、12月になっても案内状が届かない人は、生涯学習振興課☎481-0306 syougaku3@city.yachiyo.chiba.jp へ。

11月25日(金)~12月1日(木)は 「犯罪被害者週間」です

犯罪被害はいつどこで誰に起きるかわかりません。犯罪被害にあわれた人やその家族・親戚の人は、精神的・身体的・経済的といった様々な問題に苦しめられています。千葉県警では相談サポートコーナー☎043-227-9110（短縮ダイヤル#9110）や、性犯罪110番☎0120-01-8103（短縮ダイヤル#8103）などを設置しています。また、千葉県くらし安全推進課☎043-223-2267や市では、相談機関や支援機関の紹介をしています。

（コミュニティ推進課☎421-6718）

消費税のインボイス 制度の登録申請案内

5年10月から始まる消費税のインボイス制度において、制度開始と同時にインボイス発行事業者となるための手続期限は、原則として5年3月末です。多くの事業者に影響する制度ですので、早めに検討・準備してください。一般的な相談は、専用ダイヤル☎0120-205-553（無料）。説明会の開催日程などは右のコードから確認してください。

（市民税課）



千葉県下一斉滞納整理強化期間 滞納は絶対に見逃さない！

県税・市町村税の収入未済額の圧縮及び滞納の発生を防止するため、「滞納は絶対に見逃さない」を合言葉に、千葉県と県内全54市町村は10

11月の献血

●19日(出)午前10時~11時45分、午後1時~4時30分、イオンモール八千代緑が丘（八千代ライオンズクラブ・八千代中央ライオンズクラブ合同）

11月の納期

納期限は11月30日(水)です。スマホアプリで納付ができます。または、納め忘れのない口座振替が便利です
国民健康保険料……………5期
介護保険料……………5期
後期高齢者医療保険料……………5期

月から12月を「千葉県下一斉滞納整理強化期間」として、市町村税・県税の滞納者に対する徴収対策（文書催告や勤務先・取引先などへの財産調査、自宅などの搜索、給与・預貯金などの差し押さえ、自動車のタイヤロック）を強化しています。

税金は納期限までに、必ず納めましょう。お問い合わせは県税は各県税事務所または県税務課☎043-223-2127へ。市町村税は市納税課☎421-6726へ。

保健

保健センター
〒276-0042 ゆりのき台2-10
母子保健課 ☎ 486-7250
健康づくり課 ☎ 483-4646

母子保健課 離乳食教室

栄養士による離乳食の進め方などの講話。離乳食の見本の展示も。先着15組。▶対象 市内在住の生後7か月~1歳くらいの子(第1子)を持つ保護者 ▶日時 12月21日(水)午前10時30分~11時15分、午後1時45分~2時30分のいずれか。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で母子保健課へ

妊婦・乳児健康診査を受けましょう

母子健康手帳と一緒に交付した母子健康手帳別冊に綴じられている妊婦・乳児健康診査受診票を利用し、妊娠中に14回、生後3~6か月と9~11か月に各1回ずつ、県内の医療機関で健康診査が受けられます。里帰り出産などで県外の医療機関や助産所での受診を希望する人、転入などで本市の受診票の交付を受けていない人は、電話で母子保健課へ。

パパとママの子育て教室

赤ちゃん人形を使ったお風呂の入れ方・オムツの替え方の実習。市内在住のはじめて赤ちゃんを迎える夫婦対象。先着順。目安は妊娠7か月前後。受講前に右上のコードで事前

学習を ▶持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ▶日時 12月14日(水)①午前9時30分から、②午前11時から、③午後1時30分から、④午後3時からの4部制（1時間程度）。15分前から受け付け ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で母子保健課へ



子どもの歯のことQ&Aを 市HPに掲載しています

お子さんの歯のこと、お口のお手入れ、歯みがきなど、お口の健康について困ったら、参考にしてください。閲覧方法は、市HPの「やっちの歯っぴいスマイルページ」で検索するか、下のコードから。



▲乳児編



▲幼児編

健康づくり課 With コロナの健康 バランスアップ術

お昼にぴったりの簡単ワンプレートレシピの紹介や歯みがきのポイントなど。先着20人。筆記用具持参。

▶日時 12月19日(月)午前10時~11時30分 ▶場所 保健センター ▶申し込み 電話で健康づくり課へ

習志野保健所から

■精神保健福祉相談（予約制） 精神疾患や心の健康について、精神科医が相談をお受けします。

▶日時/場所 12月6日(火)午後2時から/八千代市障害者福祉センター、12月13日(火)午後2時から/習志野保健所 ▶申し込み 地域保健課☎475-5152

■思春期相談（予約制） お子さんの発達面や思春期に関する悩みなどについて、臨床心理士が相談をお受けします。

▶日時/場所 12月20日(火)午前9時30分から/習志野保健所 ▶申し込み 地域保健課☎475-5153

けんこうかんりコーナー

No.569 脂質の管理

健診で考える脂質は、総コレステロール(TC)、悪玉(LDL)、善玉(HDL)、中性脂肪(TG)があります。HDLは低いこと(HDL<40mg/dL;以下単位は省略します)が、それ以外は高いことが問題となり、まとめて脂質異常症といえます。以前は高脂血症と呼ばれていました。

脂質異常症は心臓、脳、大動脈、腎臓、足等の血管の動脈硬化をきたし、最終的に狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、大動脈瘤、腎不全、閉塞性動脈硬化症などの発症につながるため、早期からの改善が重要です。

そのためにはまず、LDL値を下げるのが優先されます。目標値は抱えているリスクにより大きく異なる

八千代市医師会
八千代循環器内科
山田 雄一郎



り、健診結果が「正常値」であれば良いとは限らないことにご注意ください。これまでにかかったことがある病気(既往)や遺伝的要因によって目標値は変わります。例えば、最も緩い目標値は、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞の既往がない場合(一次予防)でLDL<160です。しかし糖尿病や遺伝的要因のある家族性高コレステロール血症、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞の既往がある場合(二次予防)はLDL<100、その中でも高リスク者はLDL<70です。

また、TGは食事により変動するため、空腹時でTG<150、食事を考慮しない場合はTG<175と定められました。