



10月20日は 世界骨粗鬆症デーです

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421

世界骨粗鬆症デー (WOD)をご存じですか？

世界骨粗鬆症デーとは、1998年に国際骨粗鬆症財団 (IOF・本部スイス) と世界保健機構 (WHO) が共同により、骨粗鬆症と骨代謝障害の啓発を目的として制定された日です。

骨粗鬆症とは、骨強度が低下し骨折しやすい状態のことです。年齢やホルモンバランスにより骨量が徐々に減少していくことで骨粗鬆症のリスクが上がります。骨粗鬆症対策ポイントについて知り、予防していきましょう。

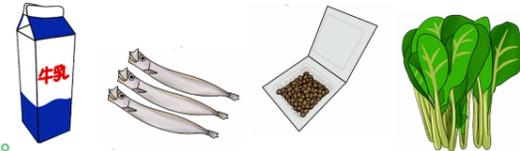
骨粗鬆症対策

①有酸素運動をする

重力のかかるウォーキングやジョギングなどが適しています。軽いダンベルを持って自分の体重にプラスの負荷をかけながら行うとより効果的です。

②カルシウム+ビタミンD・ビタミンKを摂る

バランスの良い食事を基本に、牛乳・乳製品、小魚、大豆・大豆製品、青菜などのカルシウムが多い食品に加えて、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや骨の形成を促すビタミンKを含む食品も合わせて摂るようにしましょう。ビタミンDは魚介類やきのこなど、ビタミンKは納豆や青菜などに含まれます。



骨粗鬆症はサルコペニアと密接な関係があるとされています。

サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉量が減少し、握力や下肢筋、体幹筋などの全身の筋力低下が起こることです。転倒による骨折も、筋力低下が原因の一つであることが知られています。サルコペニアの対策ポイントを知り、転倒による骨折を予防していきましょう。

サルコペニア対策

①下半身運動をする

全身の7割の筋肉は下半身にあると言われています。筋肉を効率よく増やすためには下半身の筋肉を鍛えることが効果的です。筋肉に負荷をかける動作を繰り返し行う「スクワット」やバランス能力をつける「片脚立ち」を取り入れましょう。

②良質なタンパク質を摂る

サルコペニア対策として、1日体重1kgあたり1.2～1.5g程度のタンパク質摂取が必要です。肉、魚、大豆・大豆製品、卵、乳製品などを、ご自身の両手にのるくらいの量を1日で摂取しましょう。

サルコペニアのセルフチェック(指輪っかテスト)



Tanaka T et.: Geriatr Gerontol Int 2018; 18(2): 224-232より作成

●イベントのお知らせ●

10月19日(土)に市民公開講座「世界骨粗鬆症デー in 幸手 2024」を開催します。医師による「骨粗鬆症の話」や歯科医師による「口腔ケアの話」、骨密度測定などのイベントブースもご用意していますのでぜひご参加ください。

詳細は、本紙20ページをご覧ください。

ストップ！ 滞納

10月から12月は滞納整理強化期間です

問合せ 納税課 ☎(43)1111 内線 154・FAX (43)1125

市税・国民健康保険税は、私たちが安心して暮らしていくための貴重な財源であり、定められた期限(納期限)までに自主的に納めていただくものです。

大多数の人が納期限までに納付されていますが、一部の人は「滞納」している状況にあります。

税負担の公平性および税収入確保のため、幸手市を含む県内63市町村と埼玉県では、「滞納整理強化期間」を設定し、「ストップ！滞納」を合言葉に徴収対策を進めています。

当市では、滞納者に対する催告、差押えの強化など、滞納の解消に向けた取組みを積極的に行っています。

◆税を「滞納」すると

市では納期限を過ぎても納付の確認が取れない人に対して督促状や催告書などを郵送し、自主納付をお願いしていますが、その後も納付されない場合には、法律の規定に基づき預貯金、生命保険、給与、年金、売掛金、不動産などの差押えによる滞納処分を行っています。

▼令和5年度差押件数

預貯金	33件
生命保険	37件
給与	15件
年金	14件
その他	3件
合計	102件

◆外国人を雇用する事業主のみなさんへ

外国人従業員が退職後に帰国する場合など、退職などした後に普通徴収を行うことが困難となることが見込まれる場合については、退職月の給与から個人住民税の一括徴収をお願いします。

◆早めの納付を

差押えなどの滞納処分を受けないよう、納期限内納付、早期納付にご協力をお願いします。また、市では開庁時間内に納税相談ができない人のために、休日納税相談や夜間納税相談を行っていますのでご利用ください。

※日程などについては、市ホームページや広報さつて「情報広場」でお知らせしています。

◆安全で便利な口座振替を

市税の納付方法を口座振替にしておけば、納付のし忘れも防げます。

口座振替は、各金融機関窓口もしくは市役所窓口などでペイジー口座振替受付サービスを利用して申請できます。

▼金融機関窓口での申込み

口座振替依頼書に必要事項を記入し、印鑑、預貯金通帳、納税通知書を持参の上、各口座振替取扱金融機関で手続きをお願いします。

▼ペイジー口座振替受付サービス

キャッシュカード、本人確認ができるもの(運転免許証など)を持参の上、市役所(納税課・保険年金課)またはウェルス幸手(介護福祉課)で手続きをお願いします。

※手続き時に、キャッシュカードの暗証番号の入力が必要となります。

※一部読み取れないカードがあります。

※各税目の納期限日に指定口座から引き落とします。

●スマートフォンでの納付

つぎのスマートフォン決済アプリで、市税の納付ができます。

・PayPay ・LINE Pay ・PayB ・FamiPay ・auPAY
・d払い ・楽天銀行コンビニ支払サービス

●QRコードでの納付

市税の納付書でQRコードが印刷されているものは、「地方税お支払サイト」からクレジットカード(別途手数料がかかります。)やインターネットバンキングなどで納付ができます。

※スマートフォン決済アプリや地方税お支払サイトから納付した場合、領収証書は発行されません。領収証書もしくは「軽自動車税(種別割)納税証明書(継続検査用)」が必要な場合は、金融機関またはコンビニエンスストアなどの窓口で納付してください。

○口座振替取扱金融機関やアプリの取得方法、納付の手順などの詳細は、市ホームページで確認してください。