ストップ滞納

10月から12月は 滞納整理強化期間

納期限内納付を！

問合せ　納税課☎(43)1111　内線 154

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。

税の負担の公平性および税収確保のため、幸手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。

◆納税は早めの納付を

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（要予約）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っての情報コーナー（本紙27ページ）でお知らせしています。

HP 夜間相談

HP 休日相談

◆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個人住民税の納付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していただくよう、ご協力をお願いします。

◆安全で便利な口座振替を

納期限内納付のためにも、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。口座振替は市口座振替金融機関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（キャッシュカードと本人確認証を持参し市役所などへ）を利用して申請できます。

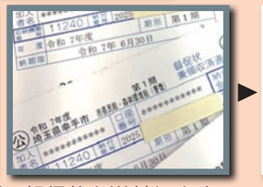
◆QRコードでの納付

市税の納付書でQRコードが印刷されているものは、「eLお支払いサイト」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。詳細は市ホームページやeLお支払いサイトでご確認ください。

HP 詳細はこちら!

滞納処分の手続き

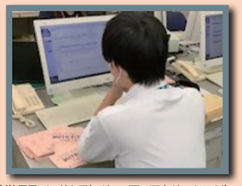
納期限 ▶ ①督促 ▶ ②催告 ▶ ③財産調査 ▶ ④差押え ▶ ⑤換価



郵便で督促状を送付します。納期限の翌日から延滞金の計算が始まります。



文書（郵送）や電話などで納付を促すことがあります。



金融機関や勤務先、取引先などに対して、財産の有無や取引内容の調査を行います。



調査で発見した預貯金、給与、生命保険、国税還付金、動産、不動産、売掛金などの財産を差押えます。



差押えた財産をお金に換え、滞納税に充てます。不動産などは状況に応じ公売にかけます。

令和7年度差押件数	
預貯金	46件
生命保険	21件
給与	29件
年金	5件
その他	7件
合計	108件

10月20日は世界 骨粗鬆症デー



問合せ　健康増進課☎(42)8421

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、骨粗しょう症と骨代謝障害の啓発を目的として制定された日です。

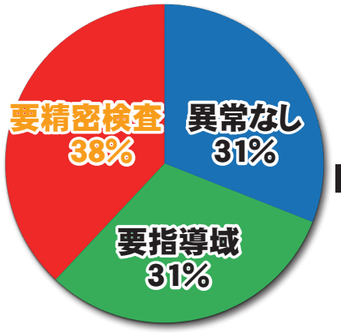
この機会にご自身の骨と健康について考えてみましょう。

骨粗しょう症とは

骨の強度が低下し、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しょう症のリスクが上がります。

～幸手の骨粗しょう症検診の結果～

受診者の約3人に1人が要精密検査の結果に!



（対象者：令和7年度幸手市骨粗しょう症検診受診者）

要精密検査と判定された場合は、医療機関で精密検査を受けて、骨折や寝たきりになることを予防しましょう！

骨粗しょう症を予防するには…

骨量を測定し、自分の骨密度を知ることが骨粗鬆症予防に繋がります！

■令和8年度幸手市骨粗しょう症検診

対象	令和8年4月1日時点で40, 45, 50, 55歳の女性、60歳以上の女性、70歳以上の男性
内容	骨量測定（DEXA法）
費用	300円

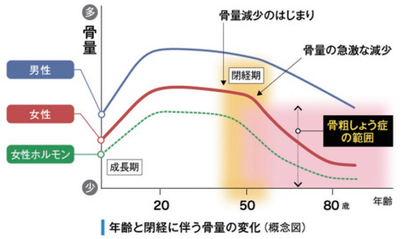
検診の予約はこちらから

HP 詳細はこちら!

ー若いうちからコツコツ（骨骨）骨貯金ー

カルシウムは体重の1～2%を占め、その99%は骨や歯に存在します。残りの1%は血液や組織液、細胞に含まれ、身体のさまざまな機能を調節する働きをしています。カルシウムが不足すると、骨折や骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。

骨の量は成長と共に増加し、20歳頃が最大量となります。そのあとは比較的安定しますが、歳をとるにつれて減っていきますので、20歳までに下記の食材を食べながら骨貯金をして、カルシウムを蓄えましょう。



年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）

カルシウムを多く含む食品

○牛乳・乳製品
- 牛乳コップ1杯 231mg
- ヨーグルト1カップ 126mg
- チーズ1個 126mg

○小魚
- さくらえび 大さじ1杯 69mg
- ししゃも3尾 177mg

○野菜・海藻
- 小松菜 1/4束 110mg
- 切干大根（乾、15g） 75mg
- ひじき（乾、10g） 150mg

○豆類
- 納豆1パック（50g） 90mg
- 木綿豆腐1/2丁 140mg
- 厚揚げ1/2枚（75g） 180mg

ビタミンDを多く含む食品（カルシウムの吸収を助ける）

○魚介類
- 鮭、ブリ、シラス干し

○きのこ類
- きくらげ、干ししいたけ

ビタミンKを多く含む食品（骨の形成を促す）

○野菜類
- 小松菜、ほうれん草、モロヘイヤ

○その他
- 納豆、干しわかめ

骨粗しょう症イベント開催！

10月17日（土）に市民公開講座「世界骨粗鬆症デーin幸手2026」を開催します。医師と管理栄養士による講話、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、市ホームページをご覧ください。

HP 詳細はこちら!