

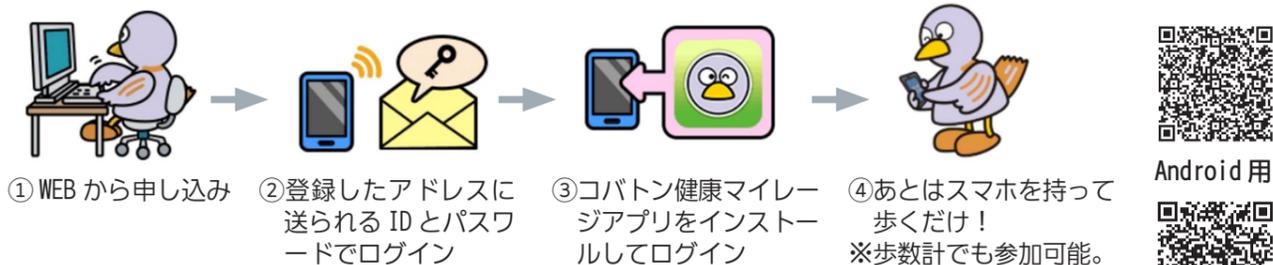
## おうち時間で、美ボディづくり！～おうちトレーニングのすすめ～

美ボディを保つことは、外見の美しさだけでなく、健康な体作りにもつながります。  
若いうちから、手軽にできるウォーキングと筋トレで、美しいボディラインを手に入れませんか。

### 美ボディづくりその1 スマホでも簡単！『幸手市健康マイレージ』

楽しく歩いて健康に！ポイントを貯めて、商品をもらおう！

参加者募集！  
参加無料！



- ① WEB から申し込み
- ② 登録したアドレスに送られる ID とパスワードでログイン
- ③ コバトン健康マイレージアプリをインストールしてログイン
- ④あとはスマホを持って歩くだけ！※歩数計でも参加可能。



Android 用



iOS 用

### 幸手市の「さっちゃんポイント」

☆市主催の健康に関するイベントに参加するだけで、1回100～500ポイントが貯まります！  
※対象事業は広報などでお知らせします。

### 埼玉県のポイント

☆歩いた歩数に応じてポイントが貯まります！  
(例：8,000歩で1,000ポイント)

### 美ボディづくりその2 お家で取り組める運動メニュー

市ホームページでは、お家で取り組める運動メニューを紹介しています！たとえば、「立ちながら腕立て伏せ」は壁があればどこでもできる簡単運動メニューです。

テレワークの休憩時間に、家事をしながらのながら運動に、ぜひチャレンジしてみましょう！



## 6月は食育月間！

## 食事の食べ方で、健康アップ！

### Point 1

食べる順序を考えよう。～一口目は野菜から！！～

食べる順番によって、食後の血糖値上昇や血糖値を下げるはたらきのインスリンホルモンの分泌に違いがあります。

野菜を一口目に食べると、炭水化物を多く含む食品を先に食べたときに比べて血糖値の上昇が緩やかになるため、インスリンの分泌も抑えられます。インスリンの分泌を抑えることは糖尿病や肥満予防、疲れやすさや眠気の軽減にも繋がります。

### Point 2

食事はよく噛んで満腹感を高めよう！！

脳にある満腹中枢は、約15分かけて食べることで刺激することができると言われています。

そのため、同じ量の食事でも早食いすると物足りなさを感じてしまいます。

健康維持のためにも、噛み応えのある食材を積極的に取り入れ、よく噛んでゆっくり食べるようにしましょう。

### 「食育」ってなに？

2005年6月に食育基本法が制定されたことをきっかけに毎年6月は食育月間となっています。さまざまな経験を通じて食に関する知識と、バランスの良い食を選択する力を身に付け、健康な食生活を実践できる力を育むことが「食育」なのです。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421

## 令和3年度 市・県民税について

市・県民税(住民税)は、令和3年1月1日現在で市内在住の人に、前年中の所得を基に計算し、課税しています。令和3年度市・県民税納税通知書については、6月7日(月)に郵送します。納期限内の納付について、ご協力をお願いします。

問合せ 税務課 ☎(43)1111 内線 133・FAX(43)1125

### >>>令和3年度からの主な税制改正

#### ①基礎控除が変わりました

控除額が10万円引き上げられ、43万円になりました。ただし、合計所得金額が2,400万円を超える人は、その合計所得金額に応じて控除額が変わります。

#### ②給与所得控除、公的年金等控除が変わりました

給与所得控除額・公的年金等控除額が、一律10万円引き下げられました。また、控除上限額なども変わりました。

#### ③「所得金額調整控除」が創設されました

給与収入が850万円を超える場合で子育てや介護などの負担がある人や、給与所得と公的年金等の雑所得の両方を有する人については、負担増が生じないようにするため、「所得金額調整控除」が創設されました。

#### ④非課税基準・扶養親族等の合計所得金額要件などが見直されました

市・県民税の非課税基準が10万円引き上げられました。また、扶養親族等の合計所得金額の要件についても、10万円引き上げられました。

#### ⑤「ひとり親控除」が創設されました

一定の要件を満たす場合は、30万円を控除することができる「ひとり親控除」が創設されました。これに伴い、特別寡婦控除・寡夫控除が廃止されました(「ひとり親」以外の寡婦控除は継続します)。

また、寡婦控除・ひとり親控除の条件に所得制限(合計所得金額が500万円以下)が設けられました。

#### ⑥調整控除が改正されました

前年の合計所得金額が2,500万円を超える所得割の納税義務者については、調整控除の適用がなくなりました。

※改正内容の詳細については、市ホームページに掲載しています。

### >>>公的年金収入が400万円以下の人へ～扶養控除などの申告はお済みですか～

公的年金収入が400万円以下で、かつ、公的年金に係る雑所得以外の所得が20万円以下の場合など、所得税の確定申告をする必要がない場合でも、配偶者控除、扶養控除、社会保険料控除、生命保険料控除、地震保険料控除などについて、市・県民税の申告をすることで税額を低く抑えることができます(確定申告がお済みの人は、市・県民税の申告を重ねてする必要はありません)。

また、市・県民税は申告する人が障がい者、ひとり親、寡婦、未成年の場合は、合計所得金額が135万円以下であれば、非課税になります。

### >>>令和3年度の各種税証明書の発行は6月7日(月)から

令和3年度の住民税決定証明書、所得証明書、非課税証明書は、6月7日(月)から取得することができます。ただし、市・県民税の全額が給与天引きの人に限り、それ以前でも取得することができます。