

納期内納税・納付にご協力ください

問い合わせ 収納課 (市役所1階)

口座振替のご利用を

市税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料は、それぞれ納期限が決められています。決められた納期限までに納付してください。自動的に納付できる口座振替の利用をお勧めします。

納期限までに納められない場合は

事情により納期限までに市税等を納めることができない場合は、そのままにせず、事前に電話で連絡のうえ、印鑑、納税(入)通知書、納付が難しい事情を説明できる資料、本人確認書類をお持ちになり、収納課へ納付相談にお越しください。

滞納してしまった場合は

決められた納期限までに市税等を納めないことを滞納といいます。滞納している方には、督促状や催告書などで納付をお願いしています。それでも納めていただけない場合は、納期限までに納めた方との公平性を保つため、やむをえず、滞納している方の財産(銀行預金、給料、動産、不動産など)を差し押さえ、これらを処分して滞納している市税等に充てる滞納処分を行います。督促状や催告書が届いた場合は、そのままにせず、すみやかに納付してください。また、事情により一括納付できない場合は、事前に電話で連絡のうえ、印鑑、督促状や催告書、納付が難しい事情を説明できる資料、本人確認書類をお持ちになり、収納課へ納付相談にお越しください。

滞納してしまったら延滞金も納めていただきます

滞納すると、本来の市税等のほかに、延滞金も合わせて納めていただくことになります。延滞金は、滞納額を基礎に、納期限の翌日から起算し、納付日までの日数に応じて計算します。ただし、延滞金額に100円未満の端数があるときは切り捨てます。また、その金額が1,000円未満であるときは全額を切り捨てます。

扶養親族等申告書は期限までに提出ください

老齢年金の年金額が、65歳未満の方は108万円以上、65歳以上の方は158万円以上の場合、各支払月の年金から所得税が源泉徴収されません。源泉徴収の対象となる方には、9月中に日本年金機構から「扶養親族等申告書」が送付されますので、期限までに提出してください。
この申告書を提出することにより、令和2年中の年金額にかかる所得税の源泉徴収額が決まります。提出しないと各種控除が受けられず、源泉徴収額が多くなる場合がありますので、ご注意ください。

問い合わせ

▽扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎0570・081・240 (050から始まる電話からは ☎03・6837・9932) : 月~金曜日 午前8時30分~午後7時 (第2土曜日は午前9時~午後5時)

▽青梅年金事務所 ☎30・3410 : 月~金曜日 午前8時30分~午後5時15分 (週初は午後7時まで、第2土曜日は午前9時30分~午後4時)

※いずれも、祝日(第2土曜日を除く)、12月29日~1月3日を除く

90分の運動教室

おうめ筋肉体操②(中級) 体幹を鍛えよう

日時 10月16日(水) 午前9時40分~11時40分
会場 住友金属鉱山アリーナ青梅(総合体育館)
対象 10月16日時点で64歳以下の市民
内容 体幹を鍛える筋力トレーニング ほか
講師 健康運動指導士 森田ひろみ氏、市保健師
定員 先着40人(予約制)
費用無料
服装・持ち物 運動のできる服、室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
その他 循環器・骨関節疾患の方は必ず医師の許可を受けてください。
申し込み 電話 ☎23-2191で健康センターへ

9月24日~30日は結核予防週間です

結核は過去の病気ではなく、日本では毎年新たに1万8千人程度の患者が発生しています。☆結核とは…空気感染し、一般的には肺の内部で増えて、せき、たん、呼吸困難などの症状を起こすことが多く、肺以外の腎臓、骨、脳など、身体のあらゆる部分に影響があらわれることがあります。また、結核菌に感染した場合、必ずしもすぐに発症するわけではなく、体内に留まったのち、再び活動を開始し、発症することがあります。

予防接種を受けましょう

市では1歳前のお子さんを対象にBCG予防接種を実施しています。予防票が届いたら、指定日に予防接種を受けて結核を予防しましょう。問い合わせ 健康センター ☎23・2191

市立総合病院 おうめ健康塾 インフルエンザの予防と対策

これからの季節は、湿度と気温が下がり、インフルエンザウイルスが生存しやすい環境となります。また、湿度が下がり、空気が乾燥すると、人体の線毛という鼻や喉の粘膜フィルターが働きにくくなり、インフルエンザに感染する可能性が高くなります。インフルエンザの感染力は強いので、集団で過ごす場では特に注意が必要です。感染を防ぐために、私たちができる予防対策についてお話しします。

午後2時~3時
会場 総合病院講堂(南棟3階)
講師 感染管理認定看護師 飯干恵子氏
費用無料 直接会場へ問い合わせ 総合病院管理課庶務係 ☎22・3191



健康メモ 特定健康診査の結果から

特定健康診査開始当初(平成20年度)の受診率は43.3%でしたが、最新の受診率は53.1%と(国の目標値は60%)となりました。男女別受診率は、男性が47.6%、女性が58.4%です。最も受診率が高いのは70~74歳女性の69.2%で、低いのは40~44歳男性の25.3%です。全体的に働き盛りの男性の受診率が低いという結果になっています。また、健診の結果から生活習慣病の発症リスクの高いメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当となった方は、その予備群と合わせると、男性は46.7%、女性は16.4%です。若いうちから積極的に

特定健康診査を受け、病気になる前に生活習慣の見直しと工夫を行うことで、健康寿命(健康で日常生活に制限のない期間)を伸ばしていくことができます。年に1度の健康診断を、また必要に応じて特定保健指導をご活用ください。※データは、29年度法定報告から抜粋

市の特健康診査・後期高齢者医療健康診査は、11月30日までです。早期の受診で早期の対策を! ※健診対象者には、5月末(途中加入者は翌月)に黄色の封筒で受診券を送付しています。問い合わせ 健康センター ☎23・2191

脂質異常症予防講座「栄養講座」

脂質異常症とはLDLコレステロールや中性脂肪が基準値より多く、HDLコレステロールが基準値より少ない状態のことです。脂質異常症は自覚症状がありませんが、放置すると心筋梗塞や脳梗塞を発症する危険性が高まります。それらを予防するために、病態や治療、食生活等の生活習慣の改善について一緒に学びま

日時 10月22日(火) 午前10時~11時30分
会場 市役所2階204会議室
講師 管理栄養士 高森恵美子氏
定員 先着70人(予約制)
費用無料
持ち物 筆記用具
申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ