

集団がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん検診）を実施しました

8月28日・29日・30日・31日・9月3日の5日間、パトリアおがわを会場に「集団がん検診」を行いました。2人に1人はがんに罹る時代です。がんは、早期発見が大事です。ご自身のために、ご家族のために、「がん検診」を受けましょう。

令和元年度集団がん検診受診者数	
胃がん検診	825人
肺がん検診	1,069人
大腸がん検診	1,310人
乳がん検診	621人



がん検診を受けようと思った理由（アンケートより）

健康のため・早期発見のため・費用が安いから・家族や知り合いが「がん」になって心配だから・定期的ながん検診を受けているから・その他（孫ができた。娘達に「元気で長生きしてほしいから健康に気をつけてね」と言われたから）など

子宮頸がん検診は2月29日まで受けられます

対象者 小川町に住民登録のある20歳以上の女性（大正・昭和の偶数年生まれの方と平成奇数年生まれの方）

検診内容 問診・視診・内診・子宮頸部細胞診

受診方法 取り扱い医療機関に保険証等（生活保護受給者は受給証）を提示し直接受診してください。

負担金 1,500円を医療機関窓口でお支払いください（生活保護受給者は受給証提示にて無料）。

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎ 157、158

健康増進・食育推進計画 <健康コラム④> ウォーキングで病気に負けないからづくり！

ウォーキングは必要な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」手軽に行うことができる運動です。ウォーキングを行うことで、からだに良い効果をたくさん生み出します。有酸素運動の代表的な運動としてあげられ、体脂肪燃焼や生活習慣病予防に効果的な運動です。

<リラックス効果>

セロトニンという精神の安定に関わる神経伝達物質が分泌されます。

<血糖値の低下>

血中のブドウ糖を利用するため、血糖値を下げる効果があります。



<骨の強化>

運動による適度な刺激により、カルシウムの吸収が高まります。

<肥満の解消>

体脂肪をエネルギー源とするため、体脂肪の減少につながります。

「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」参加者募集中です！

歩数計を使って自分の運動量を知りましょう！

「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」とは、歩数計を使ってウォーキングを楽しく続け、健康づくりを進めていただくサービスです。生活習慣病予防に有効な歩行は「1日8,000歩、そのうち中程度の歩行（早歩き）が20分」とされています。自分が1日どのくらい歩いているのかを記録し、日々の健康づくり、生活習慣病予防に活かしてみたいかご検討ください。

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎ 157、158

～歩いて健康！ひろげようウォーキング！～

一緒に歩こう！“ほほほ隊”ウォーキング例会12月の日程

年の瀬のみどりが丘コース 約7.7kmのコース

日時 12月21日(土) 午前9時 小川町立武道館集合 *雨天中止
コース 武道館一角山—みどりが丘—自治会館—外周一鬼が谷津—前高谷—武道館 (正午着予定)

持ち物 隊員証、飲み物

主催 ほほほ隊やわた島崎 ☎ 72-2877

*参加・入隊希望の方は、1週間前までに主催者までご連絡ください

問合せ 小川町ウォーキング連絡会事務局 健康福祉課 保健衛生担当 ☎ 157、158



国民年金からのお知らせ

国民年金保険料免除制度には、退職（失業）したことにより本人所得を除外して審査を行う特例免除制度があります。特例免除は、申請する年度または前年度において退職（失業）の事実がある場合に対象となり、配偶者、世帯主が退職された場合も同様に対象となります。

申請には失業していることが確認できる以下の書類が必要です。

○雇用保険被保険者離職票 ○雇用保険受給資格者証 ○雇用保険被保険者資格喪失確認通知書

いずれかをご用意のうえ、役場1階町民課戸籍年金担当窓口までお越しください。離職を証明する書類が何もない方は窓口でご相談ください。

問合せ 町民課 戸籍年金担当 ☎ 146

取り壊した家屋は届出をお願いします

固定資産税（都市計画税）は、毎年1月1日現在の状況で課税されます。そのため、令和元年中に取り壊された家屋は令和2年度から課税されなくなりますので、令和元年12月末までに税務課資産税担当に届出をお願いします。また、令和元年中に家屋の新築、増築があった場合は、地方税法に基づき令和2年度の固定資産税（都市計画税）の課税対象となりますので、ご連絡をお願いします。

問合せ 税務課 資産税担当 ☎ 129、130

固定資産税（償却資産）の申告をお願いします

令和2年1月1日現在で町内に償却資産を所有する方は、1月31日（金）までに申告をお願いします。

償却資産とは、土地及び家屋以外で、事業用の構築物や機械、運搬具、器具、備品などの事業用資産をいいます。

償却資産の一例： 駐車場設備、受変電設備、舗装路面、外構、外灯、ネオンサイン、広告塔、看板、応接セット、ロッカー、エアコン、パソコン、コピー機、レジスター、金庫等。

なお、次に示す償却資産の対象となる太陽光発電設備を所有されている方も申告が必要です。

設置者	売電形式	
	全量売電	余剰売電
個人（住宅用）	お問合せください	
個人（事業用）	対象	
法人	対象	

*住宅用発電設備のうち、家屋に屋根材一体型で設置した太陽光パネル・架台については、申告の対象外です。

問合せ 税務課 資産税担当 ☎ 129、130

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入の皆さんへ

高額医療 外来年間合算について

年間を通して高額な外来診療を受けている方の負担が増えないよう、自己負担額の年間上限の制度があります。70歳以上で国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方が対象となります。基準日（毎年7月31日）での所得区分が一般（※1）・低所得Ⅰ・Ⅱ（※2）に該当する被保険者について、1年間（毎年8月1日から翌年7月31日）のうちの外来自己負担額の合計が144,000円を超えた場合、その超えた分が払い戻されます。ただし、1年間において、月毎の高額療養費が支給されている場合は、そのうち外来診療分として既に支給された額を差し引いて計算します。

申請が必要な方には、申請書を12月下旬以降順次送付します。

※1 課税所得（住民税課税標準額）145万円未満 ※2 住民税非課税世帯

高額医療 高額介護合算療養費について

同じ世帯の被保険者が1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）に支払った医療保険と介護保険の自己負担限度額を合算し限度額を超えた場合に、申請して認められると限度額を超えた分が払い戻されます。外来年間合算算定後に算定を実施するため、申請書の発送が令和2年3月以降になる見込みです。

問合せ 町民課 保険グループ ☎ 148、149

パトリアおがわ（長生き支援課）介護保険担当 ☎ 74-2323

国保「特定健診」・後期高齢者健診の受診期限が迫っています！

～健診で健康寿命を延ばしましょう～ 期限：12月25日（水）

国民健康保険加入の方 送付済みの受診券を確認のうえ、医療機関に予約してください。混み合いますので早めに！受診券がない方は、健康福祉課までご連絡ください。

後期高齢者医療保険加入の方 保険証と印鑑をご持参のうえ町民課または健康福祉課でお申込みください。

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎ 157、158、

町民課 後期高齢者医療担当 ☎ 147