

～国民健康保険からのお知らせ～

医療費削減にご協力ください

私たち一人ひとりが意識して行動することで、増え続ける医療費を抑えることができます。逆に、医療費が増えると、皆さんのご負担いただく保険税も上げざるを得なくなります。

生活習慣を改善し、適正受診を心がけることで、健康寿命を延ばし、いつまでも安心して医療を受けられる社会を目指しましょう。

生活習慣病予防

- ・1年に1回は健診を受けましょう
- ・1日3食をバランスよく食べる、脂っこい料理や塩分を控えるなど、病気を予防するために食生活を見直しましょう
- ・タバコは健康の大敵です、禁煙しましょう
- ・健康生活のために、ウォーキングなど適度な運動をする習慣をつけましょう
- ・ストレスを解消することに心がけ、良質の睡眠をとりましょう

適正受診

- ・かかりつけ医を持ちましょう
- ・休日や夜間といった時間外の受診を控え、重複受診は避けましょう
- ・自己判断で治療をやめないようにしましょう
- ・薬の飲み合わせに注意しましょう
- ・ジェネリック医薬品に切り替えてみましょう
- ・お薬手帳を活用しましょう
- ・正しく柔道整復師にかかったり、はり・きゅう・マッサージを受けましょう

税に関するお知らせ

村県民税・所得税の申告準備のお知らせ

◎農業所得の申告について

一年間の収入の計算及び種苗・肥料等の経費を項目ごとにまとめ、明細書等の証拠書類の整理を今からご準備下さい。これらが不明の場合、申告にお時間がかかり、他の皆様をお待たせすることになります。

◎不動産所得の申告について

農地を貸し付けていて小作料を受け取っている場合や、駐車場等として貸し付けて地代を受け取っている場合など、金額の多少に関わらず不動産所得を申告する必要があります。

◎扶養親族の申告について

給与所得者や公的年金受給者は年末調整等で、事業所得者等は確定申告で、所得がない方を扶養親族として申告することで、所得控除が受けられますが、子どもさんやご両親をご夫婦で共に扶養控除として申告しているケースが見受けられます。後々、修正申告が必要になることもありま

◎営業・不動産所得の方

十二月九日(水) 十三時半～  
下條村商工会館

◎農業所得の方

十二月十四日(月) 十三時半～  
JAみなみ信州下条支所  
多目的研修センター  
決算説明会についてのお問い合わせは飯田税務署へ

税務署から「青色申告決算説明会」のお知らせ

「平成二十七年分青色申告決算説明会」が左記日程で行われます。「営業・不動産所得」、「農業所得」のそれぞれで行われますので、ご都合をつけてご参加下さい。

いきいきらんど情報

臨時福祉給付金のお知らせ

平成二十七年九月一日より、非課税の方を対象に支給する「臨時福祉給付金」の申請書の送付及び受付を行っているところですが、その申請期限が近付いています。

申請は平成二十七年十一月三十日までとなっております。申請書に同封いたしました記入例を参考に、申請書にご記入のうえ、期限内にご提出いただきますよう、よろしくお願いいたします。

なお、ご申請いただいた場合でも、審査の結果、支給対象とならない場合もございます。ご了承ください。  
ご不明な点や、申請書の紛失等ございましたら、いきいきらんど下條までお問い合わせください。



季節性インフルエンザ予防接種について

十月十五日よりインフルエンザ予防接種がスタートしています。この予防接種は強制ではありません。接種を希望される方は、必ず日頃の健康状態をよく知っている「かかりつけ医」で接種をしてください。

六十五歳以上の方には予防接種が配布済みですので、よく内容を確認してください。自己負担は昨年度と同じく二千円となります。

★毎年、予防接種をなくされる方が大勢います。大切な予防接種ですので、なくさないようにご注意ください。

また小児のインフルエンザも上限二千円まで補助を行っています。接種後に福祉課へ補助の申請をしてください。身障手帳一級の方も補助があります。お手元に届いている通知をご確認ください。

インフルエンザ予防接種は十月下旬から十二月上旬までに接種するのが理想的ですので、できるだけその時期に接種をするようにしましょう。



ご協力お願いします  
自分の村を良くする仕組  
共同募金

今年も全国一斉に赤い羽根共同募金が始まりました。下條村では赤い羽根共同募金と歳末たすけ合いを併せて行います。

昨年は1,004,720円と大きな金額のご協力を頂き、県の共同募金会に送金いたしました。本年度下條村では830,720円の配分金を受け、子育て支援や老人福祉、災害救護用毛布の購入など多くの事業に役立てる事が出来ています。

今年も多くの事業主様や村内の各世帯の皆様のご協力よろしくお祈りします。



第十五回全国障がい者スポーツ大会  
出場おめでとう

十月二十二日から紀の国わかやま国体が和歌山県で行われました。長野県の代表として下條村から二名の方が出場しました。二十日に村長さんを訪ね出場報告をいたしました。



山田河内の藤本俊彦さんが陸上五十m・八百m・百mリレー入野山田悠輝さんが男子バスケットボール

ねんきんネットで自分の未来設計をはじめませんか？

《これまでの年金記録》

年金記録照会画面では加入開始から年金記録について、月単位の状況を確認できます。

《これからの年金見込額》

「かんたん試算」では、現在と同じ働き方や収入が継続するものとして計算した年金見込額をワンクリックで試算できます。

詳しくは「ねんきんネット」で検索  検索

11月はねんきん月間です

年金保険料、納めていますか？この機会に年金加入状況の確認を！