

# 65歳からの肺炎予防

対象者は早めの接種を

健康づくり課 ☎(50)1235



市では、肺炎球菌による肺炎の発病および重症化を予防するため、定期接種対象者で接種を希望する人に2,000円の助成をしています。

今年度の定期接種の対象者は、3月31日までに65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人です（対象者には既に個別に通知しました）。助成対象期間は3月31日(木)までです。接種を希望する人は早めに市内の医療機関で接種をしてください。

65歳以上の人は、平成30年までに、1人1回、定期接種の対象となる機会があります。対象となる年度のみ、助成の対象となります。

なお、過去に一度でも肺炎球菌ワクチンを接種したことがある人は、市の助成の対象外ですのでご注意ください。

# 介護保険に関する所得控除

高齢者福祉課 ☎(50)1208

介護保険に関する控除には、社会保険料控除や医療費控除、障害者控除があります。このうち医療費控除の対象となるものに、特定の介護サービス費用とおむつ代があります。

## 介護サービス費用

下表の介護サービス費用が、医療費控除の対象になります。中には別のサービスと併用している場合のみ対象となるものもありますので確認ください。申告にはサービス事業者が発行する領収書を添付します。

## おむつ代

寝たきり状態で治療上おむつの使用が必要な人は、医師が発行した「おむつ使用証明書」の添付により、おむつ代の医療費控除が受けられます。

なお、この控除を受けるのが2年目以降で、要介護認定を受ける際の書類から寝たきり状態などの要件が確認できる場合には、市が交付する確認書で医師の証明書に代えることができます。高齢者福祉課または各支所市民福祉班に確認の上、申請してください。

## 自分のからだの 上手なつきあい方⑨

# 「ロコモ」って聞いたことありますか？

市民課 ☎(50)1228

ロコモは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略語で、運動器の障害により移動機能が低下した状態をいい、要介護になるリスクが高くなります。運動器とは、筋肉・骨・関節など体を支え、動かす役割をする器官の総称です。骨や筋肉は適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を取ることで、強く丈夫に維持されます。

ロコモを防ぐため、2つの運動をお勧めします。バランス能力をつける「片足立ち」は、左右1分ずつ、1日3回、転倒しないようつかまるものがある場所で行いましょう。下肢筋力をつける「スクワット」は、肩幅より少し広めに足を広げて、膝がつま先より前に出ないようにして、お尻を後ろに引き身体を沈めます。深呼吸をするペースで、5～6回繰り返し、1日3回行いましょう。無理せず、自分の体力に合わせてやってみましょう。

痩せ過ぎやメタボもロコモの原因となります。ダイエットや食欲不振で低栄養状態になると、骨や筋肉の量が減ってしまいます。肥満になると、体重が増えた分、腰や膝に負担がかかります。ご飯などの主食、たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品などの主菜、付け合わせのビタミン・ミネラルなどを多く含む野菜・海藻などの副菜を、牛乳・乳製品や果物と組み合わせると、1日3回の食事で5大栄養素をバランスよく取ることができます。正しい食生活で、運動器の健康を守りましょう。

## 医療費控除の対象となる介護サービス

①	訪問看護（介護予防含む）	
②	訪問リハビリテーション（介護予防含む）	
③	居宅療養管理指導（介護予防含む）	
④	通所リハビリテーション（介護予防含む）	
⑤	短期入所療養介護（介護予防含む）※老健施設など	
⑥	介護老人保健施設	
⑦	介護療養型医療施設	
⑧	訪問介護（介護予防含む）※生活援助中心型は除く	
⑨	夜間対応型訪問介護	
⑩	訪問入浴介護（介護予防含む）	
⑪	通所介護（介護予防含む）	※1
⑫	認知症対応型通所介護（介護予防含む）	
⑬	小規模多機能型居宅介護（介護予防含む）	
⑭	短期入所生活介護（介護予防含む）※特養ホームなど	
⑮	介護老人福祉施設・地域密着型介護老人福祉施設	※2

※1 ①～⑤のサービスと併せて利用する場合、医療費控除の対象  
 ※2 2分の1が医療費控除の対象

# 「市税」は貴重な自主財源！

滞納処分を更に強化します

国税務課 ☎(50)1205



差し押さえした財産はインターネット公売を実施します

市では、税負担の公平性を確保するため、十分な資力がありながら納付しようとしないう滞納者に対して次の項目で差し押さえを行い、滞納している税金に充当しています。

- 預貯金（銀行などの預金）
  - 給与（月給・賞与）
  - 生命保険（給付金、解約返戻金など）
  - 年金（高額な厚生年金など）
  - 不動産（土地・建物）
  - 動産（自動車・バイクなど）
- 税金を滞納すると、割高な延滞金（平成27年利率は年9.1%、納期限日の翌日から1カ月の期間は年2.8%）が加算され、結果的に多く支払うこととなりますので、忘れずに納期限までに納めましょう。

## 廃車などの手続きは 済んでいますか？

来年度から軽自動車税の税率が改正（広報かとり12月1

日号5ページ参照）されます。50ccのバイクが、今までの1000円から2000円になるなど、大幅な改正内容となっています。譲渡や廃棄をした場合、届け出をしないと登録されている人に課税されますので、手続きは早めに済ませましょう。

## 納税が困難な場合は 相談してください

失業や病気などで期限内の納税が困難な場合は、税務課へ相談ください。開庁日に来庁できない人向けに、毎月1回、日曜日に市税の休日納税相談も実施しています。※相談日は問い合わせいただくか、または広報かとり12月15日号最終ページをご覧ください

今月の休日納税相談日

2月28日(日)