

5月31日は「世界禁煙デー」です

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

喫煙者はニコチンに依存してしまつたため、なかなかやめにくいのが特徴です。そこで、禁煙のコツを知り、この機会に禁煙に取り組んでみましょう。

禁煙におけるメリット

- 精神面では
 - ・禁煙できたことで、自分に自信が持てるようになります。
 - ・喫煙に費やしていた時間を、他の有意義なことに使えます。
- 経済面では
 - ・たばこ代が浮いた分、お小遣いや家計にゆとりができます。
 - 職場や仕事上では
 - ・集中力が増し、仕事の能率が上がります。

菊陽町健康増進計画では「たばこ・アルコール」の分野で、「喫煙する人の割合の減少」を目指しています。



禁煙に向けて

- ① まずは禁煙に向けての準備
 - ・何のために禁煙するか動機を明確にし、禁煙開始日を設定します。
 - ・自分がいつ、どのような状態の時に喫煙しているかを考え、たばこが吸いたくなった時の対処方法を考えておきましょう。
- ② いざ、禁煙をスタート
 - ・禁煙をするといらいらする、眠くなる、頭痛など、さまざまな禁煙症状が現れます。この症状は2〜3日以内にピークとなりますが、約1週間で消えます。吸いたい気持ちをコントロールすることが禁煙成功のポイントです。
 - ・たばこが吸いたくなったら水を飲んだりガムをかんだり、イライラしたら深呼吸や軽い運動などで気分転換を試みましょう。
 - ・灰皿やライターなどを身の回りからなくしましょう。
- ③ 禁煙に成功したら、継続を
 - ・喫煙再開のきっかけを予測し、対処方法を考えておきましょう。

倒産・解雇や雇い止めにより離職をした人へ
国民健康保険税が軽減されます

税務課 住民税係 ☎(232)4911
健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)4912

倒産・解雇や雇い止めなどによって離職した人で、次の内容に該当する人は、申請をすると国民健康保険税が軽減されます。詳しくはお尋ねください。

- 対象者
 - ・離職時に65歳未満で、次の失業等給付を受ける人。
 - ① 雇用保険の特定受給資格者
 - ② 雇用保険の特定理由離職者
- ・離職日が平成21年3月31日以降で、離職理由番号が、11・12・21・22・23・31・32・33・34の人です。
- ※特例受給資格者証と高年齢受給資格者証の人は、この軽減制度の対象にはなりませんのでご注意ください。

軽減額

前年の所得により算定されますが、軽減は前年の離職者の給与所得のみを10分の30とみなして算定します。

軽減期間

離職の翌日から翌年度末までの期間です。

※雇用保険の失業等給付を受ける期間とは異なります。

国民健康保険の加入中は、途中で

就職しても引き続き対象となりますが、会社の健康保険組合などに加入し、国民健康保険を脱退すると終了します。

制度が始まる前の離職者

平成21年3月30日以前に離職した人は対象になりません。

- 申請に必要なもの
 - 雇用保険受給資格者証
 - 印鑑(認め印可)

所得の申告を忘れずに

国民健康保険税の所得割は前年の所得をもとに計算されます。所得の申告をしていない人は、早めに申告をお願いします。税額の軽減判定や高額療養費支給額の判定などが行えず、不利益となる場合がありますので、必ず申告してください。

※平成24年中の収入が遺族年金や障害年金または雇用保険の給付金などの非課税所得だけや、無収入であった場合でも申告が必要です。

3つのワクチンが定期の予防接種になりました

4月から、子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンが法定予防接種となり、無料で接種できるようになりました。

■対象者

予防接種名	対象年齢	標準的な接種	回数	接種間隔
ヒブワクチン	生後2カ月～4歳	初回接種開始：生後2カ月～生後6カ月		1回～4回 ※接種開始時期によって回数 が異なります。
小児用肺炎球菌ワクチン		初回接種開始：生後2カ月～生後6カ月 追加接種：1歳～1歳2カ月		
子宮頸がん予防ワクチン	小学6年生～高校1年生相当の女子	中学1年生の間	2価ワクチン 2回目：1回目から1カ月 3回目：1回目から6カ月 4価ワクチン 2回目：1回目から2カ月 3回目：1回目から6カ月	3回

- 費用 無料
- 接種場所 「平成25年度菊陽町予防接種だより」に掲載している予防接種指定医療機関
- 問い合わせ 健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

町税は納期限内に納めましょう

町民の皆さんに納付していただいている町税は、毎日の生活に密着した町政を推進し、健康で安心して暮らせるまちを築くための重要な財源です。納期限を過ぎると、法律に基づく延滞金が増加されますので、町税の納期限内の納付をお願いします。

なお、町税の確保と納税の公平性を維持するため、再三にわたり文書や電話などによる催告にもかかわらず納付されない場合は、資産や収入の調査を行った上で、それらを差し押さえて滞納町税に充当することになります。

※納付は便利で確実な口座振替をご利用ください。申込方法は税務課までお尋ねください。

■平成25年度納税こよみ

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
軽自動車税	5月のみ									
固定資産税	1期		2期		3期		4期			
町・県民税		1期		2期		3期		4期		
国民健康保険税		1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
納期限	5/31	7/1	7/31	9/2	9/30	10/31	12/2	12/25	1/31	2/28

■問い合わせ 税務課 ☎(232)4911

■取扱金融機関

- ① 菊陽町指定金融機関
 - ・肥後銀行本店と支店
 - ・菊陽町役場派出所(本庁会計課内)
- ② 菊陽町収納代理金融機関(以下の本店と県内の支店)
 - ・熊本銀行(旧熊本ファミリー銀行)
 - ・熊本信用金庫
 - ・熊本第一信用金庫
 - ・熊本県信用組合
 - ・菊池地域農業協同組合
- ③ 九州内(沖縄県除く)のゆうちょ銀行と郵便局