

# 新型コロナウイルス感染症に負けない 体づくりをしましょう! 第3弾

新型コロナウイルス感染症に負けないためにも、新しい生活様式のもと、普段からの健康管理が重要となります。

## ～ストレスをため込まない生活～

免疫力を高めるために運動や食事、睡眠も大事ですが、ストレスをため込まないことも大切です。日常生活の中でストレスを適度に発散させましょう。

ストレスがたまり、生活リズムが不規則になると、自律神経が乱れ、抵抗力が弱まります。新しい生活様式をとり入れながら、家の中でリラックスできる方法を見つけて、規則的な生活リズムで自律神経を整えましょう。

### 【ストレス発散のポイント】

1. お笑い番組や動画などを見て笑いましょう。「笑う門には福来る」です。
2. お気に入りの音楽を聴きましょう。
3. 日光浴をしましょう。(熱中症にご注意ください)
4. 香りのあるものを楽しみましょう。(アロマ・紅茶・お花など)
5. 旬の食材を使って食事を楽しみましょう。
6. 適度な睡眠をとりましょう。
7. ビデオ通話など通信手段を使って会話を楽しみましょう。(リモートによる会話)



### ■感染予防対策の一つとして体調管理の習慣化も大切です。

家族みんなで体調を確認しあい、異変にいち早く気付くことができるように、「健康観察」を始めてみてはいかがでしょうか。

ご家庭独自で健康観察票を作成し、家族みんなで毎日記録してみましょう。

### 健康観察票の例

		体温(℃)		あてはまる症状に○				他の症状	備考
日	曜日	朝	夕	咳	呼吸困難	鼻水	咽頭痛		
例	月	36.5	36.2			○			役場に行った
1	土								
2	日								
3	月								

お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎ 76-3185

## 住民税の申告はお済みですか?

各種保険料(税)などは、皆さんの所得を基に計算されていますので、所得税の確定申告が不要な方でも、住民税の申告は必要になります。

未申告の場合、重要な行政サービスが受けられず不利益を受ける場合があることから、未申告の方を対象に下記のとおり申告相談を開催します。

日 時●8月26日(水)・27日(木)午前9時～午後4時

会 場●役場1階 第2会議室

持参物●印鑑(認印)

収入の分かるもの(源泉徴収票や売上伝票など)

経費の分かるもの(仕入伝票や領収書など)

各種控除証明書

※詳しくは、事前にお問い合わせください。

お問合せ●税務課課税係 ☎ 76-5402

### ★未申告の場合★

介護保険料、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、こども園保育料、学童保育料の減額措置が受けられず、高い金額で納めなければならない場合があります。

この他にも、所得によって決定されるものがありますので、必ず申告をしましょう。



## 子どもの健診 会場●保健福祉センター 受付時間●個別に通知します。

### ■健診

#### 乳児健診

8月12日(水)

対象●令和元年9月～10月生まれの乳児と未実施者

#### 3歳児健診

8月21日(金)

対象●平成29年3月～4月生まれの幼児と未実施者

#### 1歳6カ月健診

8月7日(金)

対象●平成30年9月～12月生まれの幼児と未実施者

※新型コロナウイルス感染症の感染予防対策による措置のため対象が年度当初の予定と異なっております。

お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎ 76-3185

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当現況届の提出をお忘れなく

「児童扶養手当」や「特別児童扶養手当」を受給されている方は、毎年現況届の提出が必要です。既に手当を受けている方には、現況届の用紙を送付していますので、忘れずに提出してください。

提出がない場合、以後の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。



### ●児童扶養手当・特別児童扶養手当とは?

「ひとり親家庭などの児童を養育する家庭」に支給される児童扶養手当、「身体や知的障がいのある児童を介護されている家庭」に支給される特別児童扶養手当。どちらも生活の安定と自立を助け、すべての家庭において児童の健やかな成長を支援するための制度です。

対象となる児童や申請方法など制度の詳細については、各担当課へお問い合わせください。

### 児童扶養手当

■提出期間 8月3日(月)～31日(月)  
(土・日・祝日を除く)

■提出先 子育て支援課こども係(役場1階)

お問合せ●子育て支援課こども係 ☎ 76-5412

### 特別児童扶養手当

■提出期間 8月12日(水)～9月11日(金)  
(土・日・祝日を除く)

■提出先 保健福祉課福祉係(保健福祉センター)

お問合せ●保健福祉課福祉係 ☎ 76-3185