



地域包括支援センターだより

健康講座のお知らせ

人生を輝いて生きる

～住み慣れた場所で穏やかに生きるために～

住み慣れた地域で、安心して自分らしく暮らし続けていくために、一緒に考えてみませんか？

地域医療に取り組み、様々な看取りを見守ってこられている坂口先生に、地域での在宅生活や介護について楽しくお話ししていただきます。



講師 **坂口 健太郎**先生
紀の川市 坂口内科院長
「生と死を語る会」主宰

日時：平成31年3月7日（木）13時30分～14時30分

場所：湯浅町総合センター2階集会室

お問合せ先：湯浅町地域包括支援センター（健康福祉課内） ☎64-1120

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

「ココロの耳」

職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです。ストレスチェックや電話・メールでの相談もありますので、「活用ください」。

【こんな方に】

- 「ココロの健康問題」により休業中の社員がいる
- 職場のメンタルヘルス対策について知りたい
- 「ココロの悩みがある。誰かに相談したい」

【ココロの耳電話相談】

☎0120・5905・4555

月曜・火曜 17時～22時
土曜・日曜 10時～16時
(祝日・年末年始は除く)

【ココロの耳メール相談】

「ココロの耳メール」で検索してください。
24時間受付。一週間以内「返信します」。

ココロの耳 ホームページ
<https://kokoro.mhlw.go.jp>

集団健診のご案内

今年度 **最後**の健診です！
受診、お忘れではないですか？

健診日 平成31年2月24日(日) 場所 湯浅町役場

個人で検査を受けた場合 **2万円ほどかかる検査を無料で**受けることができます！！

まだ、本年度、受診いただいていない方は、

☎64-1120 健康福祉課健康推進係まで
今すぐお電話ください！！



☆湯浅町国民健康保険にご加入の方にお知らせです☆

平成31年2月末までに、特定健診（個別・集団・人間ドックのいずれか）を受診いただいた皆様の中から抽選で、景品を進呈させていただきます。また、集団健診会場にて受診いただいた方には、粗品をお渡しいたします。

確定申告・町県民税の申告について

お問合せ先▶住民生活課税務係（1番窓口） ☎64-1106

所得税・復興特別所得税の確定申告及び町県民税の申告の時期となりました。

昨年1年間に所得のあった方は、その所得の額によって税務署か役場税務係に所得の申告をしなければなりません。

ただし、会社等へお勤めの給与所得のみを有する方で、会社等で年末調整をされた方やその扶養家族となっている方は、申告の必要はありません。（なお、被扶養者の方で所得額の証明が必要な場合は、申告をしてください。）

町県民税の申告については、収入が少なく所得税がからない方、仕事ができず所得が無い方も、国民健康保険税の軽減やその他の算定資料として使用するために、していただく必要があります。また、前年度に町県民税の申告をされた方へあらかじめ申告書を送付しますので、記入・押印のうえ提出してください。

◆所得税・復興特別所得税の確定申告

期間 2月18日(月)～3月15日(金)(土・日を除く)
時間 9時～17時
場所 湯浅町税務署

◆町県民税の申告

期間 2月18日(月)～3月15日(金)(土・日を除く)
時間 9時～17時
場所 湯浅町役場1階 住民生活課 税務係

口座振替で前納を希望する方々へ

国民年金保険料は、口座振替による前納で納付すると、納め忘れを防止するだけでなく、割引を受けることが出来ます。口座振替による前納には、2年前納（4月から翌々年3月）、1年前納（4月から翌3月）、6ヶ月前納（4月から9月、10月から翌3月）、当月末振替（早割）の4種類があります。

申込手続きは、年金事務所または振替を希望する金融機関の窓口で行っていただけます。役場の年金窓口にも届出用紙を備えていますので、ご相談ください。

なお、2年前納を希望する場合など、4月からの口座振替での前納を希望される場合は、2月末までに年金事務所に届出用紙が到着するよう、早めの手続きを心がけてください。

国民年金保険料の納付・前納・口座振替に関するお問い合わせは、和歌山西年金事務所までお願いします。

お問合せ先

和歌山西年金事務所 国民年金課
☎073-447-1688
湯浅町役場 健康福祉課 健康推進係
(8番窓口) ☎64-1120