

滞納整理 共同推進チームを 設置

甲賀市では、滋賀県税政課滞納整理特別対策室の職員三人と市職員二人の五人体制で「滞納整理共同推進チーム」を五月一日から設置しました。

県・市ともに税金の滞納は大きな課題で、住民税（県民税と市民税）の他、固定資産税、国民健康保険税、軽自動車税などを対象に、県と市が協力して滞納の縮減に取り組みます。

市では、これまでも滞納者に対して催告書の送付や本人との面談を繰り返し、それでも納税されない場合に給与・預貯金や不動産の差し押え等を実施してきました。今回は、差し押さえた財産の公売も含めた取り組みを行う予定です。

税金や料金は、「共同社会の会費」といわれています。税・料金の納付により社会の制度、秩序が維持されていますので納期内納付をお願いします。

問い合わせ 納税課 滞納対策係
☎65-0681 FAX63-4574

健康推進員だより

みなさん朝ごはん食べましたか？

食 べものがたくさんある今、どの世代でも食生活が乱れています。なかでも朝

ごはんを食べない人が多く見られ、このことはごろとからだに様々な影響を与えています。単に「忙しい」「時間がない」と言っていたことをおろそかにしていませんか？

特に朝ごはんは元気な1日の始まりです。「食べることは命を育むこと」。まず、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

地域では「おとなの食育教室」「おやこの食育教室」を開催する予定です。ぜひ参加して食の大切さや楽しさを学びましょう。



「毎月19日は食育の日」です。
家族みんなで食卓を囲みましょう。

問い合わせ
健康推進連絡協議会事務局(健康推進課内)
☎ 65-0703 FAX63-4591

地域医療

だより

水分補給と脱水症

人間の体の約60〜70%は水分です。水分は、体のなかで血液や細胞の間に体液として蓄えられて、

● 血液は、酸素や栄養分を体中に届ける。

● 体のなかの不要な物質を、体の外に尿や汗と出して出す。

● 体温が上がると、下げるために汗をかき、皮膚から熱を奪うことで体を冷やす。

など、大切な役割をしています。

水分が不足しはじめると、のどが渇く、尿が減る、さらに進むと、頭痛・めまい・吐き気・倦怠感などの症状が出て、汗が出なくなり、皮膚が乾燥、体温が上昇し、意識がなくなる場合があります。体重の15%以上の水分がなくなると、大変危険です。

これから暑い時期がやってきます。外で汗をたくさんかいたまま長時間運動などを行なったときや、発熱・下痢・嘔吐がある場合は、脱水症状を起す事があります。

脱水症にならないためにも、こまめに水分を補給することを心がけましょう。

ただし、心不全・腎不全などで治療中の方、主治医から水分制限の指示を受けている方は注意が必要です。主治医に相談してください。

水分の体の中での働き

人間の体には水がいっぱい

問い合わせ 信楽中央病院
☎ 82-0249 FAX 82-3060