

お知らせ

11月30日は「年金の日」
です!

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計を考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただく、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額についてご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。

利用方法は、日本年金機構のホームページまたは「ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号」にお問い合わせください。

☎ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号

☎0570(058)5555

※050から始まる電話からは

☎03(6700)1144

千葉年金事務所

☎043(242)6320

忘れずに納付しましょう!

国民健康保険税(第5期)の納期限は11月30日(日)です。最寄りの金融機関またはコン

ビニエンストアで納付してください。

また、市税等の納付には、納め忘れない安心で確実な口座振替をお勧めします。

新型コロナウイルス感染症の影響など、納期内に納付できない事情のある方はご相談ください。

☎国取税課(2階)

☎(20)1578、FAX(20)1609

自動車税(種別割)の滞納は見逃しません!

千葉県は、自動車税(種別割)の未納額の縮減のため、来年5月までを滞納整理強化期間とし、給与・預金・自動車などの財産調査を進め、財産の差押をさらに強化していきます。自動車税(種別割)を納めていない方は、至急納付してください。

また、新型コロナウイルスや災害などにより一時的に納付できない場合はご相談ください。

☎千葉県茂原県税事務所収税課(22)1721

健康生活推進員コーナー

ご存じですか? 「グー・パー食生活」

人は、毎日食事をします。家族や仲間と楽しく会話を弾ませながら食事をすると、心も体も元気になります。食べることが何歳になっても楽しいことであるためには、食べ物の特徴を知り、理解をして、自分にとって望ましい食べ方が分かることが大切です。

千葉県には、自分の手を使って、適切な「主菜」と「副菜」のおおよその望ましい量を簡単に考えるための「グー・パー食生活」という手ばかり法があります。この方法は、1食分の「主菜」を自分の握りこぶし1個分の大きさ(表面積)で、厚さ2cmを目安に選びます。「副菜」の材料になる野菜の1食量は、自分の手の平をパーにして片手に山盛りになるくらいの量を摂取します。この「主菜」と「副菜」の種類と量は、バランスの良い食事のポイントです。

市では、平成29年に健康づくりと食育を推進するために

「健康もばら21」が策定されました。この中に、「主菜・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を心がけよう」という行動目標があります。健康生活推進員会では、バランスの良い食事に関心を

持つてもらい、さまざまなライフステージで実践できるよう地域での料理教室や、運動教室、子どもたちへの食育活動時にこの「グー・パー食生活」を取り入れて市民の皆さんへの普及に努めています。茂原市健康生活推進員会 風戸 和子

主菜は「グー」

主菜の1食分の量はグーの大きさ厚さ2cmをめやすに!

グーのかたまりの大きさではありません!

主菜になる食品は 肉・魚・たまご・大豆

副菜は「パー」

副菜の1食分の量はパーにたっぷりをめざして!

片手の上になるくらい

副菜になる食品は 野菜・海藻・きのこ・こんにやく

もしかして、控えてませんか?

- かかりつけ医への相談
- 乳幼児健診・予防接種
- 生活習慣病の健診・受診
- がん検診

健康が気になる今だからこそ、かかりつけ医に早めに相談し、健診や予防接種は予定どおり受けましょう。



▲厚労省HP

問合せ 健康管理課(2階)
☎(20)1574、FAX(20)1600

