

市民税・県民税の申告（市役所）

直接持ち込む、相談がある場合

6ページのカレンダーをご確認いただき、ご都合の良い日に会場にお越しください。

市・県民税申告には便利なシミュレーションシステムをご利用ください。



当日の持ち物

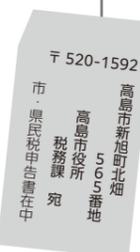
- 申告書用紙(昨年申告された方)
- 筆記用具
- 納税者本人の本人確認書類（マイナンバーカード）の提示または写しの添付
※カードをお持ちでない方は、番号確認書類と身元確認書類の2種類を提示
- 源泉徴収票 → 給与所得者または公的年金の受給者
- 生命保険料、国民年金保険料等の支払金額の証明書
- 国民健康保険税等の納付金額の確認ができる資料
- 医療費控除を受けられる方
→ 医療費控除の明細書もしくはセルフメディケーション税制の明細書（事前に計算の上、作成をお願いします。）
- 決算書（収支内訳書）
→ 事業所得者
- その他申告の内容により必要な書類があります。

郵送の場合

完成した申告書は、下記へ郵送してください。

〒520-1592
新旭町北畑 565 番地
高島市役所 税務課

※封筒表面に市・県民税申告書
在中と記載してください。



所得税等の確定申告

今津税務署の申告作成会場

開設時期 **2月16日**～**3月15日**

受付時間 平日 **9時～16時**

- ※来場者数によっては、早めに相談受付を終了する場合があります。
- ※ご来場の際は、入場整理券が必要となります。
- ※入場整理券は、会場当日配布を行っているほか、LINEを使ったオンラインでの事前発行も行っています。

【確定申告はe-Taxで！】

確定申告期には、毎年多数の納税者の方で税務署の窓口が大変混雑します。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、自宅等からのe-Taxを利用した申告にご協力をお願いします！

ネットでe-Tax・スマホから！

- 令和3年分から機能が改善され、さらに便利になっています。
- 税務署に行く手間がかかりません
- スマホのカメラで源泉徴収票を自動入力
- 確定申告期間は24時間いつでも利用できます
- スマホ専用画面の対象範囲が拡大
- 印刷して郵送で提出も可能
詳しくは国税庁ホームページをご確認ください！



【注意】

市の相談会場で作成した確定申告書は、税務署の收受印の押印はありません。申告書の控えに税務署の收受印が必要な場合は、返信用封筒（氏名等を記入し切手貼付済）をお持ちください。

令和3年分

税の申告がはじまります

問 税務課 ☎ (25) 8116 問 今津税務署 ☎ (22) 2561

申告期間

2月14日～**3月15日** 土日祝日を除く

※今津税務署は2月16日からです



令和4年度（令和3年分）の市民税・県民税の申告と令和3年分の所得税および復興特別所得税（以下、併せて「所得税等」という。）の確定申告が始まります。

申告期間中の市の相談会場および日程は表のとおりです。ご都合の良い日、会場にお越しください。なお、今回は税の申告の対象かどうかをチェックできるよう、8ページに確認用フローチャートを作成しましたので、ぜひ一度ご活用ください。

【2月】

月	火	水	木	金
14日	15日	16日	17日	18日
市役所 9時～11時 13時～15時	市役所 9時～11時 13時～15時	市役所 朽木 安曇川	市役所 マキノ 安曇川	市役所 マキノ 朽木
21日	22日	23日	24日	25日
市役所 今津 高島	市役所 今津 高島	天皇誕生日	市役所 マキノ 安曇川	市役所 マキノ 安曇川
28日	※2月14日（月）、15日（火）は市民税・県民税申告のみの相談です。			
市役所 今津 高島				

受付時間

8時30分～15時30分

相談時間

9時～16時

- ※事前予約は行っていません。
- ※各会場では申告相談時間の30分前から受付を行います。（受付終了は15時30分です。）
- ※あらかじめ時間ごとに受付人数に上限を設け、受付人数を制限しています。人数上限に達しましたら、受付を終了します。

【3月】

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	市役所 今津 高島	市役所 朽木	市役所 マキノ 安曇川	市役所 マキノ 安曇川
7日	8日	9日	10日	11日
市役所 今津 高島	市役所 今津 高島	市役所 朽木 安曇川	市役所 安曇川	市役所 安曇川
14日	15日	◎市役所…市役所本館 ◎マキノ…マキノ支所 ◎今津…今津老人福祉センター ◎朽木…朽木支所 ◎安曇川…安曇川ふれあいセンター ◎高島…高島支所		
市役所 今津	市役所 今津			

市の会場で受け付けできない確定申告

- 給与所得者の還付申告などの簡易な申告は、市役所でも受け付けていますが、次に該当する方は、今津税務署で申告してください。
- 住宅借入金等特別控除（初年度）の適用を受ける方
- 土地・建物・株式などの譲渡所得がある方
- 初めて事業所得の申告をされる方
- 青色申告をされる方
- その他、損失の繰越控除など複雑な申告をされる方 など

農業用軽油引取税免税証の申請受付・交付手続き

農業に軽油を使用されている方を対象に、次の日程で「軽油引取税免税証」の申請受付と交付を行います。

申請日程

会場	受付日時
マキノ土に学ぶ里 研修センター	3月1日 9時30分～14時
新旭公民館	3月2日 9時30分～14時
安曇川公民館	3月3日 9時30分～15時
朽木支所	3月4日 10時30分～14時
新旭公民館	3月6日 10時～14時
高島合同庁舎	3月7日 9時30分～14時
高島公民館	3月8日 9時30分～14時

この期間を逃した場合は、3月9日以降に西部県税事務所高島納税課窓口で申請してください。

申請時に必要なもの

- ① 免税軽油使用者証（以前から免税証を受領している方）
- ② 未使用の免税証（使用予定がない場合）
→ 免税証返納書の提出が必要です。
- ③ 免税軽油の引取り等に係る報告書（消費状況を記入）
- ④ 免税軽油を引き取った際の納品書等（③の報告書に添付）
- ⑤ 今年耕作する田畑の面積を確認できる書類（昨年の水稲共済耕地情報等）
- ⑥ 手数料480円（必要な方は申請時にその旨をお伝えします。）
- ⑦ 印鑑（本人が申請書を記入の場合は本人確認後に押印省略可、認め印可）

交付時に必要なもの

受付票、印鑑（必要に応じて押印、認め印可）

交付日程

会場	交付日時
朽木支所	3月16日 9時30分～11時30分
安曇川公民館	3月16日 13時30分～16時
高島合同庁舎	3月17日 9時30分～11時30分
マキノ土に学ぶ里 研修センター	3月17日 13時30分～16時
高島公民館	3月18日 9時30分～11時30分
新旭公民館	3月18日 13時30分～16時

この期間を逃した場合は、3月22日以降に西部県税事務所高島納税課窓口で交付を受けてください。

ご注意ください！

- ① 前回交付の免税証の有効期限が、令和4年3月31日までの方が対象となります。（未使用の免税証をお持ちの方で、使用予定がある場合は使用後に申請してください。）
- ② 申請受付はどここの会場でも手続きができます。できる限りこの機会に申請手続きをしてください。
- ③ 免税証の有効期限が令和4年4月以降の方は、4月以降に西部県税事務所高島納税課窓口で手続きをしてください。
- ④ 今回、共同申請の受付はできません。
- ⑤ 国税または県税、市税の滞納処分を受け、滞納処分の日から2年を経過しない場合は免税証の交付はできません。（法人の場合は役員に滞納処分を受けた方がいる場合も交付できません。）

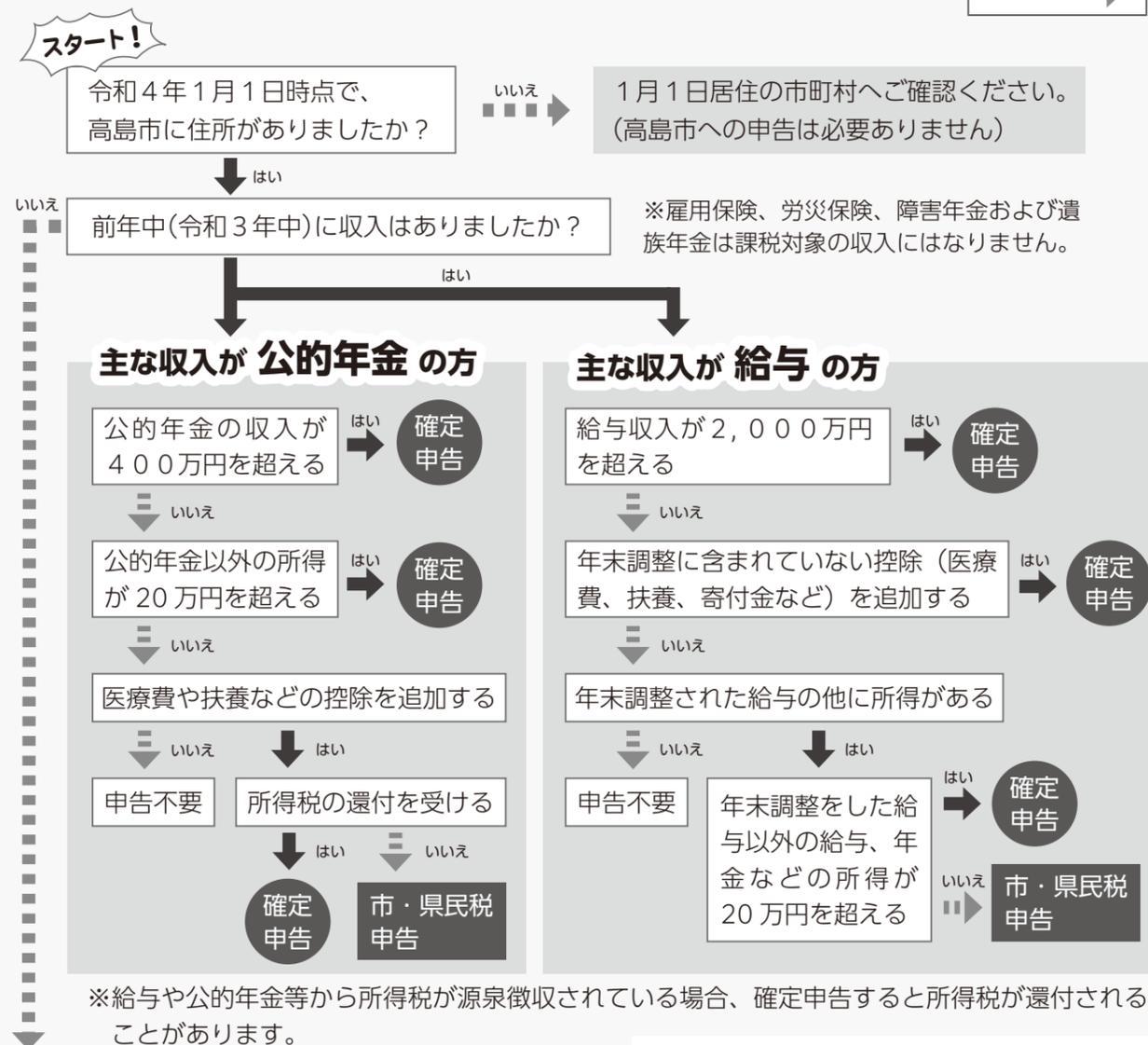


問 滋賀県西部県税事務所 高島納税課（市役所新館内） ☎（25）8012

令和3年分 税の申告 あなたはどっち？ 確定申告（所得税） 市・県民税申告（住民税）

令和3年分の税の申告について、申告対象を確認するフローチャートを作成しました。本年度の申告にご活用ください。

はい →
いいえ ⇨

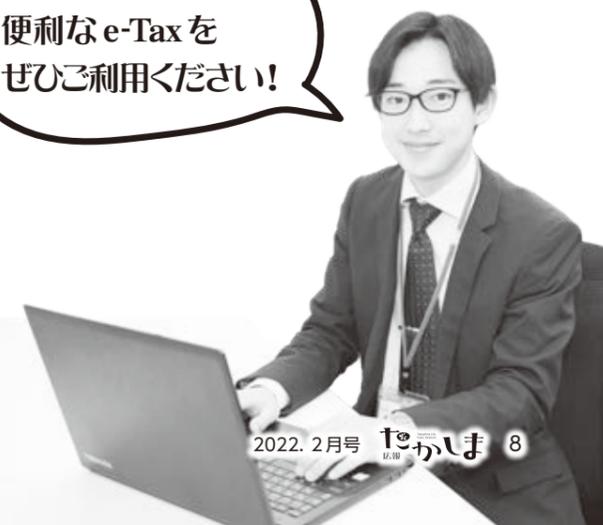


- 次のいずれかに当てはまりますか？
- 国民健康保険か後期高齢者医療制度に加入中
 - 福祉や市営住宅、教育関係などの制度で申告が必要
 - 税の証明（課税証明、所得証明など）が必要
 - 生活保護を受給している
 - 市外に住所がある親族に扶養されている人
 - 扶養控除の対象者になっていない人

いいえ → 申告不要
はい → 市・県民税申告

※このフローチャートは一般的な例です

確定申告は、
便利なe-Taxを
ぜひご利用ください!



12月補正予算の概要

財政課 ☎(25)8111

令和3年度12月補正予算が、市議会12月定例会で可決されました。概要は次のとおりです。



●歳入歳出補正予算

区分	補正前の額	補正額	補正後の額
一般会計	307億5840万円	11億4600万円	319億440万円
特別会計	123億4022万円	3601万円	123億7623万円
事業会計	131億3727万円	25万円	131億3752万円
予算総計	562億3589万円	11億8226万円	574億1815万円

※1万円未満を四捨五入しています。

●主な事業

子育て世帯への臨時特別給付金給付事業 6億5094万円	新型コロナウイルス感染症の長期化による子育て世帯への支援策として、18歳以下の子どもを養育する者に対し、対象児童1人当たり10万円の「臨時特別給付金」を給付します。
住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金給付事業 4億770万円	新型コロナウイルス感染症の経済対策として、住民税非課税世帯等に対し、1世帯当たり10万円の「臨時特別給付金」を給付します。
新型コロナウイルスワクチン接種事業 9737万円	新型コロナウイルスワクチンの3回目接種に対応するため、接種費用および接種体制の確保準備にかかる費用を増額します。

新型コロナウイルスワクチンの接種についてお知らせします

☎ コロナワクチン対策室 ☎(25)8553

3回目接種で使用するワクチンの種類について

3回目の接種では、1・2回目に接種を受けたワクチンの種類にかかわらず、ファイザー社または武田/モデルナ社のワクチンを使用することとされています。

当面は、市内の医療機関で実施する個別接種ではファイザー社のワクチン、保健センターなどで実施する集団接種では武田/モデルナ社のワクチンを使用する予定です。

接種を希望される時期やワクチンの供給状況によっては、希望どおりの種類のワクチンによる接種が難しい場合もあります。

1・2回目の接種を受けておられない方へ

これから接種を希望される方は、お手元の接種券をそのままお使いいただけます。1・2回目の接種を実施している市内の医療機関については、市のホームページでご確認いただくか、コロナワクチン対策室までお問い合わせください。

なお、1回目と2回目は原則として同じ種類のワクチンを接種することとなります。



飲食用カン(空き缶)は、分別ルールを守って出してほしい!

各家庭から資源ごみとして出された飲食用カンは、環境センターに搬入され、専用機械で圧縮処理を行い「ペール品(圧縮成形品)」にして業者に引き渡し、リサイクルされています。

収集された飲食用カンの中に「圧縮処理の際に爆発の恐れのあるスプレー缶」や「機械に詰まる大きな缶(直径10cmおよび高さ15cmを超えるもの)」が誤って混入されていることがあります。

飲食用カンの収集日に出せるものは、食べ物や飲み物の空き缶だけです。

分別ルールを守っていただき、スプレー缶や大きな缶は「燃えないごみB類」の収集日に出すようにしてください。



ペール品(圧縮成形品)



選別作業



環境センターに搬入された空き缶の山

☎ 環境センター ☎(24)0031

漏水にご注意! 冷え込む前に水道管の確認を!

冬の寒い時期となりました。冬型の気圧配置が強まると、気温が氷点下になる日もあります。そのような日は、凍結によって水道管が破損し、漏水する恐れがあります。思わぬ出費を防ぐために、次のことにご注意ください。

凍結による漏水を防ぐには...

◇屋外の配管や立水栓に布や配管保温材料などを巻きつけて保護する。

◇水道管の凍結が予想されるときは、蛇口からは鉛筆の芯くらいの太さで水を出す。

◇長期使用しない場合は、メーターボックス内の止水栓を閉める。

◇凍結した場合、タオルなどを置いた上からぬるま湯をかける。



漏水の調べ方

◇蛇口を全て閉めた状態で、水道メーターのパイロットマーク(銀色のコマ)が回っている場合は、漏水している疑いがあります。



漏水を発見したら...

◇止水栓を閉め、高島市指定給水装置工事業者へ漏水箇所の調査・修理を依頼してください。

※指定の工事業者で修理をする場合、条件によって料金の減免があります。お問い合わせください。

☎ 上下水道料金お客様センター ☎(25)8576

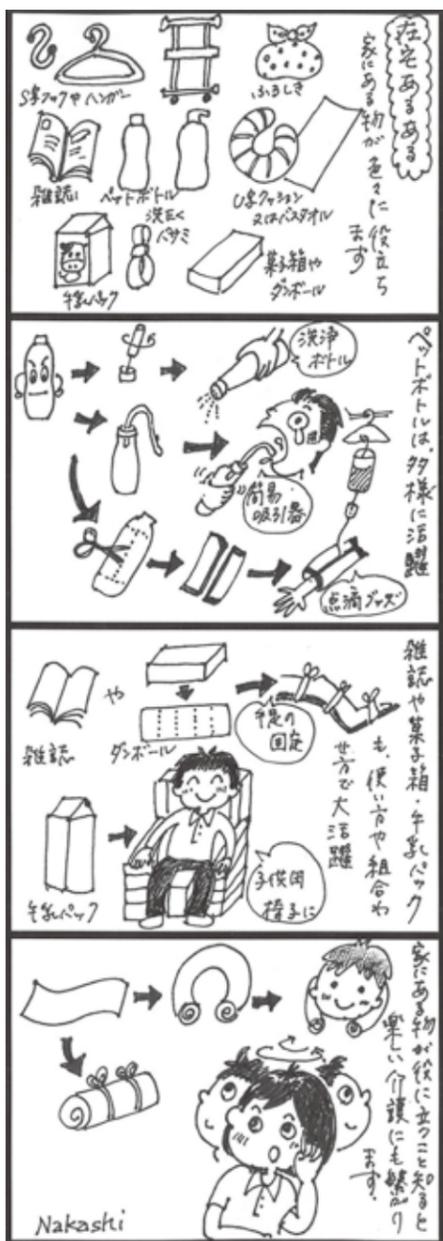
訪問看護サービスって、なに？

訪問看護ステーションは、病気や障がいのある方の在宅療養生活を支援します。

訪問看護サービスをご利用いただくには、契約が必要となります。また、利用料金は介護保険・医療保険の適用が受けられます。まずは、お気軽にお電話ください。

知っておくと役立つアイデアと介護便利グッズを紹介します！

☎ 高島市訪問看護ステーション
☎ (36) 8111



工夫とアイデアで、身近にあるものが介護便利グッズに変身！
※作り方や使用方法が分からない場合は、気軽に訪問看護師にご相談ください。

申請はお済みですか？

子育て世帯への臨時特別給付

市では、「令和3年度子育て世帯への臨時特別給付」の申請を受け付けています。

▼対象となる児童

平成15年4月2日から令和4年3月31日までに生まれた児童

▼対象者

支給の対象となる児童を養育している父母等のうち、生計を維持する程度の高い方（令和2年の所得が高い方）に支給します。

ただし、令和2年の所得が制限額*を超えている方は対象となりません。

なお、支給対象者が単身赴任などで市外に居住している場合は、住所地の市区町村から支給されます。*所得制限額は市のホームページでご確認ください。

▼給付額

児童1人当たり 一律 **10万円**

▼手続き

平成15年4月2日以降に生まれた児童あてに申請に関するお知らせを送付しています。（令和3年12月に給付金の支給を受けた児童は除く。）

上記の「対象者」が令和3年9月30日時点の住所地の市区町村へ申請手続きを行ってください。

申請を受け付けた順に審査を行い、支給決定通知書または却下通知書を送付します。

▼申請期限

2月28日（月）

*新生児の場合は、出生から15日以内まで申請を受け付けます。



詳しい内容は、市のホームページでご確認ください。

☎ 子育て支援課 ☎ (25) 8136



投票立会人を募集します

投票箱

令和4年度に行われる選挙の投票所の投票立会人を募集します。応募できるのは、高島市の選挙人名簿に登録されている方です。

【仕事の内容】

投票所で投票が公正かつ適正に行われているかどうか立ち会っていただきます。

【立ち会いの日時】

▼期日前投票所：告示日または公示日の翌日から投票日の前日までの指定日。8時30分～20時（時刻は変更になる場合があります。）
▼選挙当日の投票所：7時～20時（一部閉鎖時刻の繰上げあり）

【報酬額】

▼期日前投票所：1日当たり 9,600円
▼選挙当日の投票所：1日当たり 10,900円
※報酬額は、変更になる場合があります。

【申込期限】

2月18日（金）必着

【申込方法】

所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、選挙管理委員会へ提出してください。応募用紙は、選挙管理委員会事務局でお渡しします。また、市のホームページからダウンロードできます。

【その他】

希望者が多数の場合など、応募いただいても選任されないことがあります。立ち会いは、選挙管理委員会事務局が指定します。令和4年度には参議院議員通常選挙および滋賀県知事の任期満了に伴う選挙が予定されています。募集要項など詳しくは、市のホームページをご覧ください。お問い合わせください。

☎ 選挙管理委員会事務局（総務課内） ☎ (25) 8000

新たな住民自治の仕組みづくりが始まっています

地域のさまざまな団体や市民の皆さんが連携・協力し合いながら、住みよいまちづくりを進めるための新たな住民自治の仕組みとして、中学校区ごとの住民自治組織（住民自治協議会）の設立に向けて、各地域で取り組みが進められています。

これまで、マキノ地域、今津地域、安曇川地域で協議会が設立され、その他3地域では、議論が続けられています。

それぞれの地域が検討されている活動方針などはお住まいの地域の支所（新旭地域の方は新旭振興室）にお問い合わせください。市民の皆さんの参加によって、より良いまちづくりを進めていきましょう。



安曇川地域
12月18日設立



今津地域
11月28日設立



マキノ地域
11月28日設立

☎ 市民協働課 ☎ (25) 8526

プロジェクト発表を通して学び合う マイプロ in 安曇川を開催しました

12月22日(水)に安曇川高校で「マイプロ in 安曇川」が開催されました。

マイプロ(高校生マイプロジェクト)とは、身の回りの課題をテーマにプロジェクトを立ち上げ、地域の方々の協力を得ながら、その課題解決策などについて探究する実践型学習です。

当日は、安曇川高校総合学科の3年生25人が9チームに分かれ、これまでの探究活動で得た成果や発見、気づきなどについてプレゼンテーションを行いました。

最優秀評価チームの「あんこー探検隊」は、1月15日(土)にオンラインで開催された高校生マイプロジェクトアワード西日本サミットに出場されました。

また、優秀評価チームの「高齢者向け健康スイーツの開発」には、高島市長特別賞が贈られました。(市民協働課)



ご賛同いただける事業所を募集しています フードドライブへの取組事例を紹介

フードドライブの趣旨にご賛同いただきました高島ライオンズクラブから、フードドライブで集まった約162kgの食品などを寄付していただきました。

寄付していただいた食品などは、フードバンクびわ湖たかしまを通して生活に困っておられる方にお渡します。

市では、フードドライブの普及および食品ロス削減にご賛同いただける事業所を引き続き募集しています。(環境政策課)



市内のウエイトリフティング選手 全国の舞台で大活躍!

11月20日(土)から23日(火)に新潟県で行われた、第81回全日本ウエイトリフティング選手権大会、第35回全日本女子ウエイトリフティング選手権大会において、次の方々が優秀な成績を収められました。(市民スポーツ課)

階級	氏名(地域)	結果
男子55kg級	深見 健(高島)	5位
男子67kg級	大塚 和(高島)	5位
女子76kg級	岸田 園加(高島)	4位
男子+109kg級	中村 夏樹(高島)	9位



日本パラ水泳選手権大会 自己ベストを記録し大活躍!

11月21日(日)に千葉県で行われた、第38回日本パラ水泳選手権大会の男子50m自由形において、土井久明さんが自己ベスト36秒で優勝されました。(障がい福祉課)



輝く笑顔で TWINKLE STARS 大活躍!

11月23日(火)に大阪市中央体育館で行われた、第30回関西チアリーディング選手権大会において、NPO法人高島倶楽部 TWINKLE STARSの皆さんが、チアフルダンス演技競技(小学校高学年の部)で優勝されるなど優秀な成績を収められました。

また、エキシビションの部では、見事奨励賞を獲得され、今後も大きな舞台での活躍が期待されます。(市民スポーツ課)

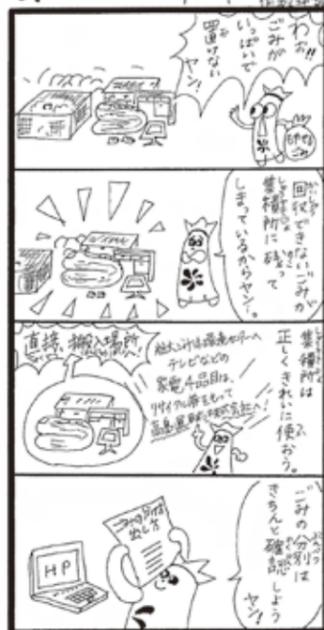


熱い戦い! 安曇川町軟式野球スポーツ少年団大活躍!

10月17日(日)から11月14日(日)に行われた、第3回高島リトルシニア杯学童野球大会において、安曇川町軟式野球スポーツ少年団が見事優勝されました。(市民スポーツ課)



集積所もキレイに!!



ルールを守ろう!

- ◆決められた出し方をする
- ◆回収できないごみを出さない

- 机やいすなどの粗大ごみ
- 正しく分別されていないごみ
- 指定の回収ネットやコンテナに入っていないごみ

詳しくは、下の二次元コードをご確認ください。



ルールを守らないと



集積所はルールを守って

きれいに使おう!!

テレビ・冷蔵庫・エアコン・洗濯機の処分方法

郵便局でリサイクル券を購入し、指定引取場所へ持ち込みましょう。

▼指定引取場所

高島運輸株式会社
(安曇川町五番領151番地1)



可燃ごみ搬出量

現在、三重県の民間ごみ処理業者へ委託して焼却処分しています。ごみの量に応じてごみ処理費用を負担することになりますので、ごみの分別や減量にご協力ください。

測定月	収集量
令和2年12月分	1,204t
令和3年12月分	1,077t(前年比127t減)



教育委員会広報
地域学校協働活動の輪にご参加ください!

社会教育課 ☎(25) 8565

市では、子どもの学びや成長を地域全体で支えるため、地域と学校がパートナーとなり連携・協働し「学校を核とした地域づくり」を目指した地域学校協働活動に取り組んでいます。

この活動のなかで、子どもたちは地域の皆さんからの温かい励ましを受け、やる気や自信を高めています。また、地域の皆さんもや

りがいを感じる活動となっております。子どもたちの学びや成長を支えるために何ができるのかを一緒に考え、取り組むことで地域と学校の活性化につながっています。

皆さんの得意なことやできることから活動に参加いただき、地域全体で子どもを育む輪を広げてください。

【地域学校協働活動推進員】

各中学校区に推進員を委嘱し、学校や地域の特色を生かした取り組みを進めています。

- マキノ地域 谷口良一さん
- 今津地域 岩本忠晴さん
- 朽木地域 駒井佐和子さん
- 安曇川地域 梅村頼子さん
- 高島地域 中川富美江さん
- 新旭地域 中村眞奈美さん
- 大藤耕平さん

【主な活動】

- 登下校見守り活動
- 学校環境整備 (花壇整備、草刈り作業等)
- 学習支援 (九九暗唱、読み聞かせ等)



九九暗唱 活動状況

未来の社会を支える若人に

去る1月9日には、昨年に引き続き市内複数会場での分散開催とした令和4年高島市成人式に出席しました。私にとりましては9回目の出席となりましたが、本年も新成人の皆さんにお祝いのメッセージや私のこれまでの経験談、そして社会人として期待している事などを式辞として述べさせていただきました。

毎年感心いたしますのは、新成人の皆さんがこの成人式というものを厳粛に受け止め、私の式辞にも真剣な眼差しで静かに耳を傾けられる事であり、お一人お一人のようすを拝見しながら、本年もコロナ禍の中ではありますが、無事に開催することができて本当に良かったと思っています。

さて、総務省が発表している人口推計によると、全国の新成人は前年比4万人減の約120万人と過去最も少なく、総人口に占める割合も12年連続で1%を下回りました。そのよ

うな中で、憲法改正に関する国民投票の投票権や公職選挙法における選挙権の年齢などは既に18歳と定められており、また本年4月1日からは民法の一部を改正する法律の施行に伴い、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。

国内で成年の定義が見直されるのは実に約140年ぶりとの事ですが、この背景には世界的にも18歳を成年とするのが主流となっている事があるようです。

未来の日本社会を支えていただく若い世代の皆さんには、これからの長い人生の中で、出会いや別れ、感動や失望、成功や失敗などさまざまな体験を積み重ねる事と思いますが、常に夢を持ち続け、その実現のためには失敗を恐れず、弛まぬ努力を続けていくことで、それぞれにかけがえない人生を磨き上げていただきたいと思えます。

福井正明

市長雑記



安全安心

交通事故発生状況

高島警察署 ☎(22)0110
(令和3年12月末現在)

内容	件数	前年比
人身事故発生件数	104件	+26件
死者数	5人	+5人
傷者数	144人	+33人

発生場所	件数
マキノ	13件
今津	24件
朽木	7件
安曇川	26件
高島	11件
新旭	23件

※概数



火災・救急・救助件数

消防総務課 ☎(22)5401
(令和3年12月末現在)

火災	件数	累計(1月~)
建物	1件	5件
車両	1件	3件
林野	0件	1件
その他	1件	9件

救急	件数	累計(1月~)
交通事故	10件	157件
一般負傷	48件	439件
急病	159件	1785件
その他	40件	318件

救助	件数	累計(1月~)
火災	0件	0件
交通事故	0件	11件
水難事故	0件	4件
その他	1件	17件

環境放射線測定結果

原子力防災対策室 ☎(25)8133

12月平均値(平日測定) 前月平均値

マキノ(マキノ支所前駐車場)	0.057 μSv/h	0.056 μSv/h
今津(今津支所車庫付近)	0.038 μSv/h	0.037 μSv/h
朽木(朽木支所前駐車場)	0.058 μSv/h	0.061 μSv/h
安曇川(安曇川支所南側駐車場)	0.042 μSv/h	0.045 μSv/h
高島(高島支所東駐車場)	0.054 μSv/h	0.052 μSv/h
新旭(高島市役所本館北側駐車場)	0.048 μSv/h	0.047 μSv/h

※測定地点は他に24か所あります。測定結果は、市のホームページをご覧ください。
※日本での自然放射線による時間線量の通常値はおおむね0.2μSv/h以下です。

禁煙のメリット

- 1日で 心臓発作の確率が下がります。
- 2~3日です ニコチンが身体から完全に抜け、気管支の収縮が取れて呼吸が楽になります。
- 2~3週間で 歩行が楽になり、肺活量は30%回復します。
- 10年で がんになる確率が減少します。

さらに!

- たばこにかけのお金を他のことに使える
- 病気のリスクが減るので将来的に医療費の節約になる
- 食事がおいしく感じられる
- 家族や周囲の人から喜ばれる



喫煙は、がんなどの生活習慣病を引き起こす大きな原因であり、日本では喫煙が原因で年間13万人が亡くなっていると考えられています。また、喫煙者だけでなく、周りにいる人にも健康被害をもたらす、受動喫煙が原因で年間1万5千人が亡くなっていると言われてます。ご自身の健康、そして周りの大切な人たちの健康を守るために、禁煙生活をはじめませんか?



主な有害物質の身体への作用	ニコチン	タール	一酸化炭素
依存性が高く、血圧の上昇や動脈硬化を促進します。	呼吸機能や心血管系の働きを低下させます。	血液中の酸素を不足させ、心臓の負担を増大させます。	

◆たばこの煙に含まれるもの
 たばこには約70種類の発がん物質などが含まれています。



はじめよう! 禁煙生活

◆禁煙を成功させるためには
 禁煙を成功させるのは、自分の気持ち次第です。たばこを吸いたくなったら歯を磨く、水を飲む、ガムをかむなど口さみしいときの対処法をつくる、禁煙仲間を見つくる、などの方法があります。



また、一人でがんばることに疲れたときには、禁煙外来、禁煙補助剤も活用できます。市内の医療機関や薬局でも実施していますので、まずはかかりつけ医や健康推進課へご相談ください。

令和4年度 高島市健康推進員養成講座 受講生募集

健康に関する知識を学び、自分が健康になり、家族や身近な人へ健康づくりを広げていく役割を担ってみませんか? 令和4年度は健康推進員養成講座を開催します。

- ◆開催時期 7月~12月(予定)
- ◆内容 健康推進員の活動に役立つ知識やノウハウを学びます。
例) 市の健康課題・生活習慣病予防のための食事や運動について
- ◆対象 健康づくりに関心があり、受講修了後に健康推進員としてボランティア活動ができる市民の方
- ◆申込方法 区・自治会長または健康推進課までお申し込みください。
- ◆受講料 無料

Q 健康推進員ってどんなことをするの?
 身近な家庭、地域などで“健康づくり”を推進するボランティア活動をします。詳しくはお問い合わせください。



私たちの健康は
 私たちの手で

たかしまへ移住(1・J・Uターン)された方に、インタビュー!

わたし流、
 やんかしまの暮らし。

「四季を感じられる高島へ!」
 潤さん・泉さん ご夫婦



私たちは大阪府吹田市から移住してきました。大阪ではそれぞれ営業職、アパレルデザイナーの職に就いていましたが、キャンプが好きで年に何度も高島市を訪れるうちに、「ここで暮らしたいな」という気持ちが大きくなり、結婚と転職を機に移住を決めました。今は日々移り変わる四季をすぐそばで楽しむことができ、田舎暮らしの醍醐味を味わっています。私は市内のキャンプ場に勤務し、妻はリモートワークを中心にデザイナー職を続けています。今後は「高島市空き家紹介システム」を利用して、自分たちが理想とする暮らしができる空き家を探し、夫婦で小さな畑を持ちながら暮らしたいです。

地域包括支援課 (地域包括支援センター) (25) 8150 (25) 8054

あんしん 元気生活

○GPSの利用助成
 事前登録した方が、GPS(位置探索システム)を利用する場合、GPSの初期導入費用を助成しています。助成額は8,000円を上限としています。

○事前登録
 ひとり歩きで行方不明になる可能性がある場合、事前に登録することで行方不明になったときに早急に情報を発信できます。行動範囲なども登録し、日頃の見守りにも活用します!



地域での見守りが大切です

ひとり歩きをされる方が安全に地域で生活していくためにも、困っている方を見かけた場合、手を差し伸べ、声をかけてあげることが大切です。市では認知症の方の気持ちに寄り添い、あたたかく見守り、支え合える地域づくりを目指しています。



誰もが安心して住み慣れた地域で暮らせるように
 ひとり歩きに対する
 協力体制を整えています
 認知症になった方のひとり歩き(徘徊)は事故や怪我等など、さまざまな危険が伴うとともに、介護者の心身に大きな負担がかかります。市では、ひとり歩きに対して次のような体制を整えています。