

# 健康生活

していますか？

## 平成18年度市税等の徴収実績

# 全庁挙げて税収等の確保に努めています

平成18年度市税（国保税を含む）の滞納繰越分の収入済額は約1億3,600万円、また主な各種徴収金の滞納繰越分の収入済額は約4,680万円で、収納率は前年度と比べていずれも上回りました。税金は健全な社会を維持する上で大切な財源であり、使用料等の各種徴収金は受益に対する負担金です。

市の財政状況が非常に厳しい中、市税や各種徴収金の収入確保に向

## 平成18年度 収納実績表

項目	区分	調定額※	収入済額	徴収率	17年度
					徴収率
市税	現年度分	71億1,250万円	69億4,469万円	97.6%	97.7%
	滞納繰越分	6億2,506万円	1億3,601万円	21.8%	20.3%
	計	77億3,756万円	70億8,069万円	91.5%	90.6%
主な徴収金	現年度分	60億4,028万円	59億8,285万円	99.0%	98.9%
	滞納繰越分	2億6,086万円	4,689万円	18.0%	16.8%
	計	63億1,115万円	60億2,974万円	95.7%	95.8%

主な徴収金は、上・下水道料、保育料、介護保険料、住宅使用料、給食費、病院診療費などで滞納繰越分のあるものです。

※調定額とは、当該年度に収入するものとして決定された額です。

けた一層の努力が求められています。市では未収金の徴収強化を図るため、収納対策推進本部や滞納整理室を設け、担当各課の徴収体制を強化するなど全庁挙げて滞納整理促進対策に取り組んでまいりました。

今後とも納付者の皆さんの負担の公平性からも、これらの収入確保に厳正な姿勢で対応を行ってまいります。皆さんのご理解と納期の納付をよろしくお願いします。

## 県と共同徴収へ滞納整理体制を強化

税務課収納対策室では、税負担の公平性および財源確保を一層推進するため、10月1日から滋賀県滞納整理特別対策室と共同で滞納整理を進めています。

## 機動的かつ集中的に

市では、個人住民税（市県民税）を中心に滞納整理を実施していますが、高額滞納者等については、県と市が協議のうえ共同徴収を行っています。

国民健康保険税や固定資産税等についても、長期滞納など納税の意思がないと判断した滞納者に対しては、厳正に差押えなどの滞納

- ◆徴収への主な取り組み
- ・電話催告、各種徴収金の訪問徴収の強化
- ・年末、年度末等の一斉滞納整理
- ・預金や給料などの積極的な差押えの実施

## 平成18年度市税差押え1508件（前年度1159件）

（収納対策推進本部）

## 滞納処分強化

処分を実施しています。財産調査を行い、預貯金や給与、不動産の差押え、また自動車のタイヤロックを実施し使用制限を行います。滞納が続くと税金の納付意思がないものとみなし、差押財産の取立や公売を行います。



- 「差押え」具体的には……
- 給与の支払い状況等について勤務先に調査を行い処分可能額を差押えます。
- 預貯金を差押えると、引き出し、自動振替等ができなくなります。
- 自動車の登録を差押えると自動車の処分（抹消登録）ができなくなります。また、タイヤロックを行い使用を禁止しインターネットによる公売を行います。
- 不動産を差押えると、登記簿に記載され関係者に通知されます。なお、市により公売される事もあります。

## 今から見直せる生活の仕方③

# 運動は、「ややきつ」がベスト

食事制限だけで減量をする、「脂肪と一緒に筋肉も落ちてしまう」ということがあります。食習慣の見直しと併せて運動習慣を改善することで、食事で得たエネルギーを効率よく消費することができ、安全で効果的な運動のため、治療中の方はもちろん、少しでも不安のある方は医師に相談してから始めましょう。

## まずはストレッチから

筋肉をゴムの集まりと考えると、ふだん体を動かすことが少ない場合は、冷凍庫に放置されたゴムのように伸縮しにくい状態となっています。縮んだ筋肉を元に戻すため、血流を上げて筋肉の温度（＝体温）を上げることが大切です。

## ストレッチを行うときの注意点

- ・無理に筋肉を伸ばそうとすると、かえって痛めてしまうおそれがあるので、気持ち良いと思う範囲で行う
- ・反動をつけずに10〜20秒、伸ばしたいところを意識してじっくりと伸ばす
- ・呼吸を止めない（呼吸を止めると筋肉が緊張します）
- ・医師に止められている場合は医師の指示に従う（頸椎・腰椎ヘルニア等）

## プラス1000歩

1日1万歩というと、日常生活の中ではなかなか難しいものです。まずは、今の生活にプラス1000歩（約10分の歩行）を取り入れ、日常生活の中で歩数を増やす工夫をしてみよう。また、歩数計を身につけて、ふだん自分がどのくらい歩いているかを知ること大切です。

## ウォーキングの姿勢と注意点

- ・背筋を伸ばしてふだんよりやや大きめの歩幅で歩く
- ・足はかかとから着地する
- ・こまめな水分補給も忘れずに行う
- ・ひざ痛や腰痛、高血圧などの病気のある人は、主治医と相談をしてから行う



安全で効果的に運動をするには、「強い運動」ではなく、「ややきつ」と感じる程度のものが最適です。日頃、運動習慣のない方はウォーキングから始め、慣れてきたら筋力トレーニングを加えて筋力アップさせるとさらに効果的です。次のような症状を感じたら、運動はやめて医師に相談をしてください。胸の痛み・むくみ・少しの動作で息切れ・脈が多い（頻脈）・めまい・普通でない疲れ・呼吸困難

## インフルエンザ予防接種はお済みですか!?

65歳以上の市民の方を対象とした高齢者インフルエンザ予防接種の申込期限は12月21日(金)です。接種を希望される方は、お近くの保健センター（新旭は市役所健康推進課、朽木は支所住民課）にお申し込みください。なお、申し込みがお済みの方は、12月28日(金)までに予防接種を受けるようにしてください。詳しくは「広報たかしま10月1日号」か高島市ホームページをご覧ください。

## 油断大敵ノロウイルス!

- 年間に発生する食中毒の約4分の1が12月から3月の冬場に発生し、しかも、その約7割が、ノロウイルスが原因だと言われています。家庭や施設などで感染者がでると集団感染(発生)を引き起こすことがあります。感染予防のためにご家庭でも次の事に十分注意してください。
- ①十分に手洗いを行いましょう。また、清潔なタオルを使用しましょう。
  - ②下痢、嘔吐などの症状があるときは、調理を行わないようにしましょう。
  - ③食品を盛り付けるときは、直接食品に触れないよう努めましょう。
  - ④包丁など熱湯消毒できる調理器具は85℃で1分以上加熱しましょう。また、まな板は塩素系消毒剤で消毒するようにしましょう。
  - ⑤カキなどの二枚貝等の生食はできるだけ避け、加熱して食べましょう。

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」か市のホームページをご覧ください!

<b>連絡先</b>		
各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。		
●マキノ健康福祉センター … ☎(27)1128	●安曇川保健センター … ☎(32)4413	
●今津保健センター … ☎(22)5101	●高島保健センター … ☎(36)8008	
●朽木保健センター … ☎(38)3111	●新旭保健センター (健康推進課) … ☎(25)8110	