

## 給与支払報告書等の提出期限等について

令和7年分の給与支払報告書等は、令和8年2月2日（月）までに関係市区町村に提出しなければなりません。事業者は、給与等を支払った方のお名前、住所、生年月日、マイナンバーを確認し、給与支払報告書等を提出してください。日雇臨時賃金支払い報告書や、他市区町村の方の給与支払報告書は受付できませんのでご注意ください。

## 年金収入のみの方、国民健康保険税課税所得申告者に対する地区別所得相談のご案内

日 程	受 付 時 間	会 場
2月12日（木）	午前：9：30～10：00	種川構造改善センター
	午前：10：30～11：00	南栄会館
<p>◆年金収入のみで、所得税の納税、還付を要しない方、国民健康保険加入者で、軽減措置が見込まれる方が対象です。                      ※上記対象者以外の方々は、一般確定申告となります。                      ※令和8年4月1日時点で、後期高齢者医療保険に加入されている方は、対象外となります。                      ◆公的年金等源泉徴収票等をご持参ください。</p>		

## 令和7年分 白色農業所得申告相談のご案内

日 程	地 区 名
2月16日（月）	中里、住吉、種川、稲穂、寒昇、御影
2月17日（火）	田代、八束、白石、金原、豊田、神丘
<p>【対 象 者】 白色申告者（農業所得のある方）のみ                      【受付時間】 午前9時～午前11時30分・午後1時～午後4時                      【会 場】 役場2階会議室</p>	

### 各種相談・申告について

各会場へ行けない方は、ご不明な点などがありましたら、遠慮なく下記までご相談ください。

#### 【問合せ】

税務住民課 課税収納グループ  
 ☎82-0111

## 令和7年分 一般確定申告相談日程表

日 程	自治会 ・ 町内会名
2月	18日(水) 美利河、花石、中里、住吉、上種川、種川宮前、種川駅前
	19日(木) 中種川、下種川、奥種川、金又、下メップ高台、稲穂地区、光台、御影
	20日(金) 豊受、南豊受、田代地区、八鈴、八束地区、白石地区
	24日(火) 金原地区、鈴金地区、春日井、豊田地区
	25日(水) トマンケシ地区、イマヌエル、神丘地区、鈴岡地区、日進
	26日(木) 高美町、日の出町、東町
	27日(金) 八幡町、本町、昭和町、旭町、栄町
3月	2日(月) 大和町
	3日(火) <b>申告相談は行っておりません。</b>
	4日(水) 末広町
	5日(木) 緑町、商工団地
	6日(金) 南町
	9日(月) 南栄町
	10日(火) 寒昇、曙町
	11日(水) 予備日※上記相談日に来れなかった方や、申告が済んでいない方はお気軽にお越しください。 ※役場での確定申告相談は、3月11日（水）で終了となりますのでご注意願います。
<p>【受付時間】 午前9時～11時30分・午後1時～4時                      【会 場】 役場2階会議室                      ※新型コロナウイルスやインフルエンザの感染防止対策のため、できるだけ日程表を守るよう、お願い致します。                      ※非課税証明書が必要となる方も住民税申告を行ってください。</p>	

## 知っていますか？糖尿病～糖尿病の重症化を予防しましょう！～

### ●糖尿病とは？

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲におさめる働きをしています。

血糖値は、血液検査で知ることができるので、医療機関や健診結果等の検査項目で確認をしてみましょう。

検査項目	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖値(mg/dl)	100未満	100～125	126以上
HbA1c (%)	5.6未満	5.6～6.4	6.5以上

### ●症状は？

症状がなく糖尿病になっていることに気がついていない方も多くいます。糖尿病では、血糖値が高くなければ症状が現れません。

- ・喉が渇く、水をよく飲む
- ・尿の回数が増える
- ・体重が減る
- ・疲れやすくなる など



症状がまったくないまま健診で糖尿病がわかる方もいれば、急に高血糖の症状が現れて糖尿病とわかる方もいます。また、眼や腎臓の合併症の症状、重症化してから初めて糖尿病と診断される方もいます。

### ●糖尿病予防の生活習慣～食事・運動・体重管理・禁煙などの改善がカギ！～

#### 1. バランスの取れた食事

野菜、果物、全粒穀物、魚、豆類などを中心とした食事を心がけ、糖分や脂肪分の多い食品を控えめにします。1日3食規則正しく食べることが大切です。

#### 2. 適度な運動

週に150分以上の有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど）を目標に、少なくとも週に3日、できれば毎日やりましょう。筋トレも取り入れると効果的です。階段を使う、歩く距離を増やすなど、日常生活のなかで身体を動かす機会を増やしましょう。

#### 3. 体重管理

健康的な体重を維持すること、特に腹部肥満を避けることが糖尿病予防につながります。

#### 4. 禁煙

喫煙はインスリン抵抗性を高め、糖尿病リスクを増加させるため、禁煙をお勧めします。

### ●合併症とは？

血液中の糖の濃度（血糖値）が何年間も高いままでいると、血管が傷ついたり、詰まったりして、血流が滞ってしまいます。このように、高血糖が原因で血管とそれにつながる臓器が障害されると、糖尿病に関連するさまざまな合併症が生じます。

- 📌 神経の病気！糖尿病性神経障害：進行すると、足指切断の恐れもあります。
- 👁️ 眼の病気！糖尿病性網膜症：進行すると、失明する恐れがあります。
- 🩺 腎臓の病気！糖尿病性腎症：進行すると、人工透析が必要になります。



### ●合併症を起こさない！悪くしないためには？



- ・血糖値を適切な値にする
- ・糖尿病の治療を中断しない
- ・血圧、コレステロールの値を望ましい範囲にする
- ・喫煙をしない
- ・体重を望ましい範囲にする

【問合せ】保健福祉課 健康づくりグループ ☎82-2780