

国保の加入や脱退は届出が必要です

◆届出は14日以内に

国保への加入の届出が遅れると、保険税をさかのぼって納めていただくこととなります。また、脱退の届出をされるまで、勤務先の保険料と二重に納めていただくことになるなど負担も大きくなります。さらにこの間に資格のない保険証を誤って提示し、医療機関で受

診されると、医療費を返還しなければならなくなる場合もあり、トラブルの原因となります。

下表のようなときは、忘れず届出を行いましょう。

なお、住民票が同じ世帯の方以外が手続きをされる場合は委任状が必要になります。

	こんなとき	手続きに必要なもの	共通して必要なもの
国保の被保険者になるとき	他の市町村から転入してきたとき	転出証明書等	<ul style="list-style-type: none"> ・印かん(朱肉を必要とするもの) ・窓口で手続きされる方の本人確認ができるもの(写真付きのものは1点、それ以外のものは2点) ・窓口に来られる方と健康保険の手続きが必要な方の個人番号が分かるもの
	勤務先の健康保険の被保険者でなくなったとき	退職(勤務先の健康保険の資格を喪失)したことがわかる証明書など	
	勤務先の健康保険の被扶養者からはずれたとき	被扶養者からはずれたことがわかる証明書など	
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳	
国保の被保険者でなくなるとき	他の市区町村へ転出するとき※	被保険者証	<ul style="list-style-type: none"> ・窓口に来られる方と健康保険の手続きが必要な方の個人番号が分かるもの
	勤務先の健康保険の被保険者になったとき	勤務先の健康保険の被保険者証・国保の被保険者証	
	勤務先の健康保険の被扶養者になったとき	国保の被保険者証	
その他	住所・世帯主・氏名などが変わったとき	被保険者証	<ul style="list-style-type: none"> ・窓口に来られる方と健康保険の手続きが必要な方の個人番号が分かるもの
	修学のため、子どもが他の市町村に居住するとき	被保険者証・在学証明書	
	被保険者証をなくしてしまったとき	本人確認ができるもの(免許証など)	

※滋賀県内の他市町へ転出するときも、日野町の国保を脱退する手続きが必要です。

固定資産の価格等の縦覧・閲覧がはじまります



土地または家屋の価格等の縦覧

縦覧は、納税者が、自分の所有する土地・家屋の評価額が適正かどうか、他の資産の評価額と比較して確認するものです。

◆期間 4月1日(水)～5月29日(金)

◆場所 税務課(庁舎1階)

◆縦覧できる人

町内に課税対象の土地・家屋を所有する人

◆縦覧の対象

①土地価格等縦覧帳簿(土地の納税者)

※所在・地番・地目・地積・価格を記載

②家屋価格等縦覧帳簿(家屋の納税者)

※所在・家屋番号・種類・構造・床面積・価格を記載

固定資産税台帳の閲覧

閲覧は、納税義務者(所有者)が、

固定資産課税台帳の自分の資産について記載された部分を確認するものです。

◆開始日 4月1日(水)

◆場所 税務課(庁舎1階)

◆閲覧できる人

納税義務者とその同居の親族、または借地・借家人など

※借地・借家人などは、閲覧の範囲が限られます。

◆閲覧の対象

所有者、所在、地番、地目、地積、家屋番号、種類、構造、床面積、評価額など

縦覧・閲覧には本人確認ができる書類などの提示が必要です。縦覧できる人の条件や本人確認の方法の方法など詳しくは役場税務課までお問い合わせください。

◆問い合わせ先

税務課 固定資産税担当
☎0748-52-6572

慢性腎臓病（CKD）を 予防しましょう！

～毎年3月第2木曜日は

『世界腎臓デー』です～

●慢性腎臓病（CKD）とは？

腎障害や腎機能の低下が続く状態のことを言います。腎機能が低下して腎不全になると、人工透析が必要になります。また、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすおそれがあります。

●早期発見し、予防しましょう！

慢性腎臓病（CKD）は、初期段階では自覚症状がありません。早期発見のために必ず健康診断を受けましょう。腎臓は、一度悪くなったら元に戻らない臓器です。このため、予防のために、食生活・運動などの生活習慣を見直すことが大切です。肥満を解消し、血圧が高めの方は、生活習慣を見直しましょう。

慢性腎臓病（CKD）
予防のための生活習慣
見直しのポイント

※治療中の方は、医師の指示に従ってください。

1. 塩分をとり過ぎない
2. 食べすぎない
3. 体を動かす
4. 血圧の管理をしましょう



日野町では、塩分のとり過ぎに気を付けてもらうために、みそ汁等の塩分濃度測定をしています。

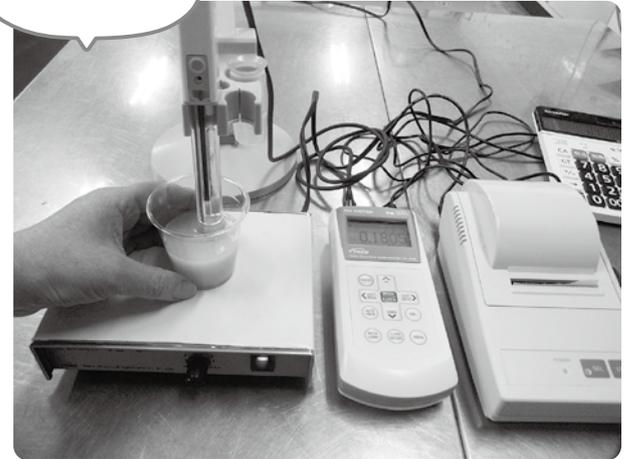
ぜひ、ご家庭のみそ汁等の汁物を保健センターにお持ちください。

●測定できる教室

- ・パパママサロン
- ・離乳食教室
- ・栄養相談
- ・男性のための料理教室
- ・出前講座など



塩分測定器



令和 2 年 4 月 10 日

あなたのお家のみそ汁等の塩分濃度は??

日野太郎 様

0.55% です

薄い 濃い

健康みそ汁の目

1杯（160mL）あたりの塩分量は 0.88 g

一日に摂取する塩分の目標は

男性：7.5g未満
女性：6.5g未満
（高血圧の人は6g未満）とされています。

塩分を摂りすぎると、塩分濃度を薄めるための水分が体内に増えるため、血液量も増加し血圧が上昇します。

血圧の高い状態が長く続くと、血管に大きな負担がかかり、血管の弾力性をなくし硬くさせる動脈硬化が起き、脳卒中や心臓病などの要因になります。

また、腎臓病などの怖い合併症も引き起こします。

高血圧の予防のためには、**減塩**が大きなポイントです。減塩にチャレンジしましょう！

成人における血圧値の分類

収縮期血圧	≥180	Ⅲ度高血圧（重症）
	160～179	Ⅱ度高血圧（中等症）
	140～159	Ⅰ度高血圧（軽症）
拡張期血圧	≥130	高血圧
	130～139	正常高値血圧
	<130	正常血圧
	<120	正常血圧

拡張期血圧（最低血圧）

<80	80～89	90～99	100～109	≥110
-----	-------	-------	---------	------

出典：『高血圧治療ガイドライン2019』診療録室血圧

◆問い合わせ先 日野町保健センター ☎0748-52-6574