

特典の交換はお済みでしょうか？

# しもすわ健康づくり応援ポイント



しもすわ健康づくり応援ポイントとは、特定健診や各種がん検診の受診、町主催のポイント付与対象講座等で貯めた健康ポイントを特典と交換することができる事業です。（町内に住所を有する20歳以上の方が対象）100ポイント貯めると1,000円分の「下諏訪商連商品券」または「クオカード」のいずれかと交換することができます。

- ★特典の交換は保健センターで行いますので、管理シートと健(検)診結果を持ってお越しください。
- ★管理シートは、①保健センター ②町庁舎1階 国保年金係 ③体育館 ④文化センター1階 公民館 ⑤健康ステーション の5か所で配布しています。町のホームページからもダウンロード可能です。



会社で受けた健康診断は対象になりますか？

会社員Aさん

国民健康保険だけでなく、勤め先の職域健診、個人で受けた人間ドックも対象になります。受診日や内容確認のため、結果を持って保健センターまでお越しください。ご家族、代理の方でも交換ができます。



担当

令和3年7月に特典の交換をされた方の“健康づくりの取り組み”をご紹介します。これらを参考に、主体的な健康づくりに取り組み、特典と交換しましょう！

	食生活の改善内容	人数
1	野菜を多く摂る	9
2	減塩・塩分控えめ	7
3	炭水化物(糖質)控えめ	5
4	野菜から先に食べる(先ベジ)	2
5	夜遅くに食べない(夜8時以降は食べない)	2
6	三食規則正しく食べる	1
7	バランスよく食べる	1
8	食べ過ぎない	1
9	休肝日を作る	1
10	たんぱく質を摂る	1



次ページでは町の健康運動施設「健康ステーション」や自宅でできる運動をご紹介します♪

	運動の継続内容	人数
1	ウォーキング・歩く・散歩	15
2	ラジオ体操	4
3	フィットネスクラブ等を利用	4
4	ストレッチ	2
5	水泳	2
6	バドミントン	1
7	ゴルフ	1
8	気功・太極拳	1
9	ヨガ	1
10	自転車	1
11	バレーボール	1
12	卓球	1
13	スクワット	1



■ 問い合わせ 下諏訪町保健センター ☎27-8384 (直通)

## 諏訪税務署からのお知らせ

### 〈国税の納付に係る税務署窓口の受付時間について〉

関東信越国税局では、口座振替による納付、ダイレクト納付等のキャッシュレス納付やQRコードを活用したコンビニ納付など、利便性の高い納付手段の周知・広報に取り組んでいます。

また、今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点からも、非対面型による行政サービスの提供が推奨されていることから、関東信越国税局管内全ての税務署において、令和3年10月1日から、国税の納付に係る税務署窓口の受付時間を、**原則9時から16時まで**とさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

なお、国税の納付につきましては、安全、便利なキャッシュレス納付を是非ご利用ください（キャッシュレス納付については、国税庁ホームページの「国税の納付手続」をご覧ください）。

### 〈納税証明書の新たな発行方法について〉

令和3年7月から、自宅やオフィスのパソコンから電子証明書を添付してe-Taxにより交付請求を行うことで、電子納税証明書をPDFファイルで受け取ることが可能になりました。

インターネットバンキング等により手数料を納付した後、ダウンロードした電子納税証明書(PDFファイル)は、自宅やコンビニのプリンターから、**何枚でも印刷してお使いいただけます。**

※詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。電話相談センターへお尋ねください。

電話相談センター：0266-52-1390（「1」を選択）