

## 身体・知的障害者相談員のお知らせ

身体障害者相談員、知的障害者相談員は、皆さんの身近な相談者として高知県より委嘱されています。香美市の相談員さんは次の方々です。お気軽にご相談ください。

	氏名	住所	電話番号
身体障害者 相談員	中村 辰雄	土佐山田町中野279番地1	☎52-5602
	坂本 税	土佐山田町東本町4丁目4番17号	☎53-4101
	細川 京	土佐山田町1682番地	☎53-4358
	恒石 眞孝	香北町永野233番地	☎59-2260
知的障害者 相談員	秋友 英稔	土佐山田町有谷81番地	☎52-3002

(任期は平成20年4月1日～平成22年3月31日)

### ◆ 税源移譲時の年度間所得の変動に係る経過措置（平成19年度分のみ適用）

平成19年中の所得が下がり、所得税がかからなくなった場合、平成19年度の市県民税（平成18年分所得で課税）で税負担が上がった分を平成19年分の所得税で調整することができなくなってしまいます。そこで、減額申告書を提出することで、平成19年度市県民税を税源移譲前の水準（平成18年度の税率で計算）に減額します。

#### 【対象となる方】

平成18年中と比べて平成19年中の所得が激減した方など、次の条件を両方満たす方です。

平成19年度市県民税の課税所得金額 (分離課税分は除く)	>	所得税と市県民税の人的控除額差の合計額
平成20年度市県民税の課税所得金額 (分離課税分を含む)	≤	所得税と市県民税の人的控除額差の合計額

#### 【申告方法】

減額申告書を平成19年1月1日現在の住所地の市区町村に平成20年7月1日から7月31日までに提出してください。減額申告書は、税務課、香北・物部支所の事務管理課の窓口にあります。

#### 【減額方法】

申告のあった方の平成19年度、平成20年度の課税状況の調査を行い、条件に該当される方の平成19年度市県民税を減額（納付済みの方は還付）します。

### ◆ 高齢者非課税措置の廃止に伴う経過措置の廃止

平成17年1月1日現在において65歳以上（昭和15年1月2日以前生まれ）の方で、前年の合計所得金額が125万円以下の方は個人住民税が非課税でしたが、この措置が平成18年度から廃止とされたため、急激な税負担を緩和するための経過措置がとられていました。しかし、平成19年度をもって経過措置は終了となり、平成20年度からは現役世代と同じ制度が適用され、全額課税となります。

【問い合わせ先】 税務課 ☎53-3116

# 見直そう 自分の生活習慣

## その1 運動編

生活習慣病とは、どんなものかご存じですか？

生活習慣病とは、若い頃から長年積み重なった生活習慣が原因となつて起こる病気です。生活習慣病の主なものとして高血圧症、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症（痛風）、肥満症等があげられますが、最近では肥満と高血圧や脂質異常症が関連した状態を「メタボリックシンドローム」とよび、脳卒中や心筋梗塞などを起こすことが明らかになつています。

生活習慣病の原因は食生活の乱れや運動不足、喫煙等の偏った生活習慣やストレスであるといわれていますが、初期には自覚症状がほとんどなく、気づいた時にはすでに病気が進行していることが多いです。また、生活習慣が原因で起こるため、ひとつの病気が発症するとさらに他の生活習慣病になる確率も高く

「運動」「食事」「禁煙」「こころの健康」についての4回シリーズで取り上げていきます。第1回は「運動」についてです。

### ○「運動の効果」

- ・ 心臓や肺の機能が高まり持久力を高め、循環器系の病気を予防できます。
- ・ 血管を若々しく保ち、血圧が下がります。
- ・ 筋肉中の毛細血管が増え、新陳代謝を活発にし、筋肉が強まります。
- ・ 身体の脂肪がよく燃え脂肪を防ぎ、身体が引き締まります。

### ○「運動を続けるポイント」

- ・ ストレス、不眠、便秘を解消できます。
- ・ 骨に刺激を与え、骨量を維持できます。

- ・ 車やバスでの移動は、徒歩や自転車にかえる。
- ・ テレビを見ながら、入浴しながら、体を動かしてみる。
- ・ 運動グッズを常に目に見える所においておく。
- ・ 奮発してスポーツウエアやグッズを買ってみる。
- ・ 一緒に運動する仲間を作ります。
- ・ 体調や天候の悪いときは無理をしない。

無理をせず5分や10分からでも、生活の中で少しずつ活動量を増やしていくことから始めてみましょう。次回は、「食事」について取り上げます。

【問い合わせ先】  
健康づくり推進課  
☎ 59-3151



作：山崎茉紀・宗石真奈  
(山田高校マンガ部)