

## 今月は児童手当の支払期です

令和2年9月から12月末までに新たに認定を受けた方、以前より手当を受給している方は、2月10日(水)に市から指定口座に振り込まれます。

支払予定の方には市より支払通知書を送付します。

◆支給金額

- ・0歳～3歳未満(一律) 月額15,000円
- ・3歳～小学校修了前(第1子・第2子) 月額10,000円
- ・3歳～小学校修了前(第3子以降) 月額15,000円
- ・中学生(一律) 月額10,000円

※所得制限を超えた場合 0歳～中学生(一律) 月額5,000円

## 高齢者お役立ち情報誌「こすもす手帳」を公開

「こすもす手帳」は、自宅に居ながら、日々の生活の役に立つサービスの情報を掲載した冊子で、生活支援体制整備事業による地域の支え合いや助け合いを促進するため、市社会福祉協議会により作成が進められているものです。

発行は3月中旬を予定していましたが、このたびの緊急事態宣言の発令を受けて、外出を自粛されている方や足腰などに、いち早くご利用いただくこと、「暫定版」が先行して公表されました。

暫定版の内容は、市社会福祉協議会ホームページでご覧いただけます。

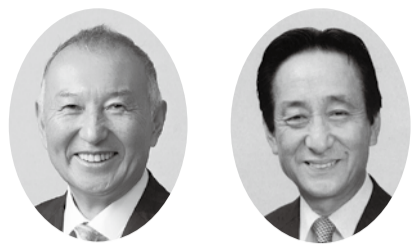
※暫定版のため、内容について今後変更されることがあります。



市社会福祉協議会ホームページ

市社会福祉協議会  
0475(72)1995

## 議長に北田宏彦議員 副議長に小倉利昭議員



▲北田宏彦議員

▲小倉利昭議員

令和2年市議会第4回定例会において、議長、副議長の交代がありました。新議長には、北田宏彦議員、新副議長には、小倉利昭議員が就任しました。

## 令和2年分公的年金等の源泉徴収票

令和2年中に厚生年金保険、国民年金等の老齢または退職を支給事由とする年金を受け取られた方へ、令和2年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせする源泉徴収票を、

日本年金機構から1月中旬に発送しています。

所得税の確定申告の際の添付書類等として必要となりますので、ご利用ください。

千葉年金事務所  
043(242)6320

## マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになります

令和3年3月(予定)から、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになります。医療機関や薬局で順次利用可能となり、令和5年3月末までにはおおむね全ての医療機関や薬局で利用可能となる予定です。

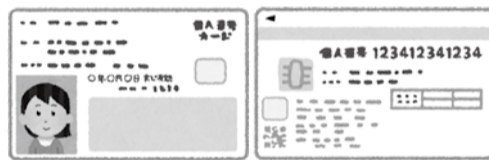
※健康保険証はこれまでどおり利用できます。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前の登録(初回登録)が必要です。登録手続は、パソコン(ICカードリーダー

が必要)かスマートフォンからマイナポータルサイトにアクセスして行うことができます。

詳細は厚生労働省ホームページまたは、マイナンバーカード総合サイトでご確認ください。

市民課国保班  
0475(70)0334



月額5,000円  
子育て支援課児童家庭班  
0475(70)0331

## 地域包括支援センターだより

### ～「睡眠負債」をためない方法～

「睡眠負債」とは、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼす恐れのある状態のことです。成人から高齢者に必要な睡眠時間は1日に7～8時間といわれています。

睡眠時間が不十分だと、太ったり、体調不良や認知症のリスクが高くなったりする可能性があります。

睡眠の「量」だけでなく、「質」も大切です。例えば、「7時間半しっかり寝ているのに体がだるくて、日中眠い」というのは、睡眠の質が落ちている証拠です。十分に睡眠を取っているつもりでも、わずかな睡眠不足が蓄積している可能性があります。

「ぐっすり眠れていないと」  
・脳に「ごみ」がたまり、認知症になりやすくなる

「脳内のごみ」であるアミロイドβ※は神経細胞の活動が活発な昼にたまり、主に睡眠中に除去されます。睡眠時間が短いと蓄積し、認知症につながります。

※アミロイドβとは、脳で作られる老廃物。健康な人は作られてもスムーズに排出されるが、排出されずに脳内に蓄積すると神経細胞を傷め、アルツハイマー型認知症の原因になる。

・太りやすくなる  
眠らないと体内のホルモンバランスが崩れて食欲が増し、食べ過ぎを抑制しにくくなります。

・寿命が短くなる可能性がある  
短時間睡眠の人は、平均的な睡眠時間の人に比べて、死亡率が高いとのデータがあります。

睡眠負債がたまると、ほかにも「がん」、「糖尿病」、「心臓病」を患うといわれています。

### 〈睡眠負債を解消する方法〉

①朝はいつも同じ時刻に起きて日の

光を浴びる  
夜ぐっすり眠るためには、朝にしっかりと目が覚めることも大切です。人には体内時計が備わっており、少しずつ遅れがちな体内時計をリセットするのは、朝浴びる日の光です。雨や曇りで太陽が見えなくても、光量は十分なので、数分明るいところで過ごしましょう。

②時間があるときは、寝る90分前までに入浴する  
眠りを深くする鍵は体温です。体の奥の体温(深部体温)が下がると眠気が訪れます。深部体温は上げられた分だけ下がる性質があるため、入浴して深部体温を上げておくと眠りやすくなります。ただし、体温が下がるまでに時間がかかるので、入浴は寝る90分前までに済ませるか、すぐ寝たいときはシャワーがお勧めです。

③三食しっかりと食べる  
朝起きたら、1時間以内に何か食べるようにしましょう。そして、昼は12～13時を目安にしっかりと食べて、夜は眠りにつく3～4時間前までに消化の良いものを食べましょう。メリハリをつけた生活習慣が大切です。

④昼寝をする  
昼寝をすることで、パワーを充電することができます。昼寝の目安は15時までの間に15～20分が最適です。昼寝が難しい人は、座って目を閉じるだけでも効果があります。また、昼寝も長時間寝てしまうと夜眠れなくなるなど、逆効果となるので適度な昼寝を心掛けましょう。

地域包括支援センターでは、高齢者の相談窓口として、成年後見制度の説明や各種相談を受け付けています。自宅等に訪問することもできますので、お気軽に相談ください。

地域包括支援センター  
0475(70)0439

3月までにマイナンバーカードの交付を申請すると「マイナポイント」の申し込みができます

マイナンバーカードをすでにをお持ちの方または令和3年3月31日までにマイナンバーカードの交付を申請された方は、自身が選んだキャッシュレス決済サービスでチャージまたは買い物をすると、25%(上限5000円分)のポイントがもらえます。

ポイントをもらうためには事前に申し込みが必要です。マイナンバーカードの読み取りに対応したスマートフォンやパソコンなどを使って申し込みください。

※市役所本庁舎では対応パソコンを用意していますのでご利用ください。

▼申し込みに必要なもの

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード取得時に設定した4桁の暗証番号
- ③キャッシュレス決済サービスの「決済サービスID」と「セキュリティコード」

▼ポイントがもらえる期間 9月30日まで(国の予算が無くなり次第終了)

〈制度の詳細について〉  
マイナンバー総合フリーダイヤル  
0120(95)0178  
〈市役所でのパソコン利用について〉  
総務課行政班  
0475(70)0300

## ねんきんナビ

### 確定申告には社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の添付を

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告で全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、支払ったことを証明する書類の添付が義務付けられています。

令和2年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方は、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月上旬にかけて日本年金機構本部から送付されています。

また、10月1日から12月31日までの間にその年初めて国民年金保険料を納付された方は、2月上旬に送付されますので、申告する際にお使いください。

なお、家族の国民年金保険料を納付された場合も、本人の社会保険料控除に加えることができます。

ねんきん加入者ダイヤル  
ナビダイヤル  
0570(003)004  
IP電話用  
03(6630)2525