

かかりつけ医のススメ

あなたには「かかりつけ医」がいますか？

いつまでも住み慣れた場所で暮らすために
～身近にかかりつけ医をもちましょう！～

日本医師会では「健康に関することをなんでも相談でき、必要な時は専門医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと」をかかりつけ医と呼びます。自分や家族の健康を守るために、日常的な診療や健康管理をしてくれるかかりつけ医を持つことは、いざという時に大変便利です。

健康な人も定期的な健診などを利用して、かかりつけ医を見つけましょう。



岡トータルサポートセンター
☎0869-22-3800

かかりつけ医をもつとこんなに便利！

大きな病院より
受診手続きが簡単！

気軽に何でも
目談できる

食事や運動など
健康管理のアドバイス
をしてもらえる

病歴や体質を把握している
ので、早めに適切な対応を
してもらえます！

かかりつけ医を選ぶポイント

- ・ 自宅や勤務先の近くなど、身近で通いやすい
- ・ 医師や看護師などのスタッフが話をよく聞いてくれて、気軽に相談できる
- ・ 病気や治療、薬のことを分かりやすく説明してくれる
- ・ 必要な時には、他の医療機関や専門医を紹介してくれる

自分に合った
かかりつけ医を
選びましょう



好評につき第2回！

「もの忘れ相談会」を開催します！

～「このもの忘れ、年のせいかな」と思っていないですか？～

「物を盗られた」と言うが、
どう対応したらいいのかわからない

もの忘れが
増えた



同じものをたくさん
買い込んでいる

財布や鍵、通帳などを
しまった場所が分からなくなる

自分だけ、または家族だけで抱え込まず、お気軽にご相談ください。(相談料は無料)
相談は予約制(1人約30分)で、保健師や認知症地域支援推進員が対応します。

▷日時 令和2年1月16日(木) 午後1時30分～午後3時

▷場所 瀬戸内市総合福祉センター

▷対象者 もの忘れや認知症が心配な本人またはその家族

▷予約期限 令和2年1月10日(金)※電話またはFAXで相談者の氏名と連絡先をご連絡ください。

岡トータルサポートセンター ☎0869-22-3800 FAX 0869-22-3801



税金

あれこれ

岡税務課 ☎0869-22-1114

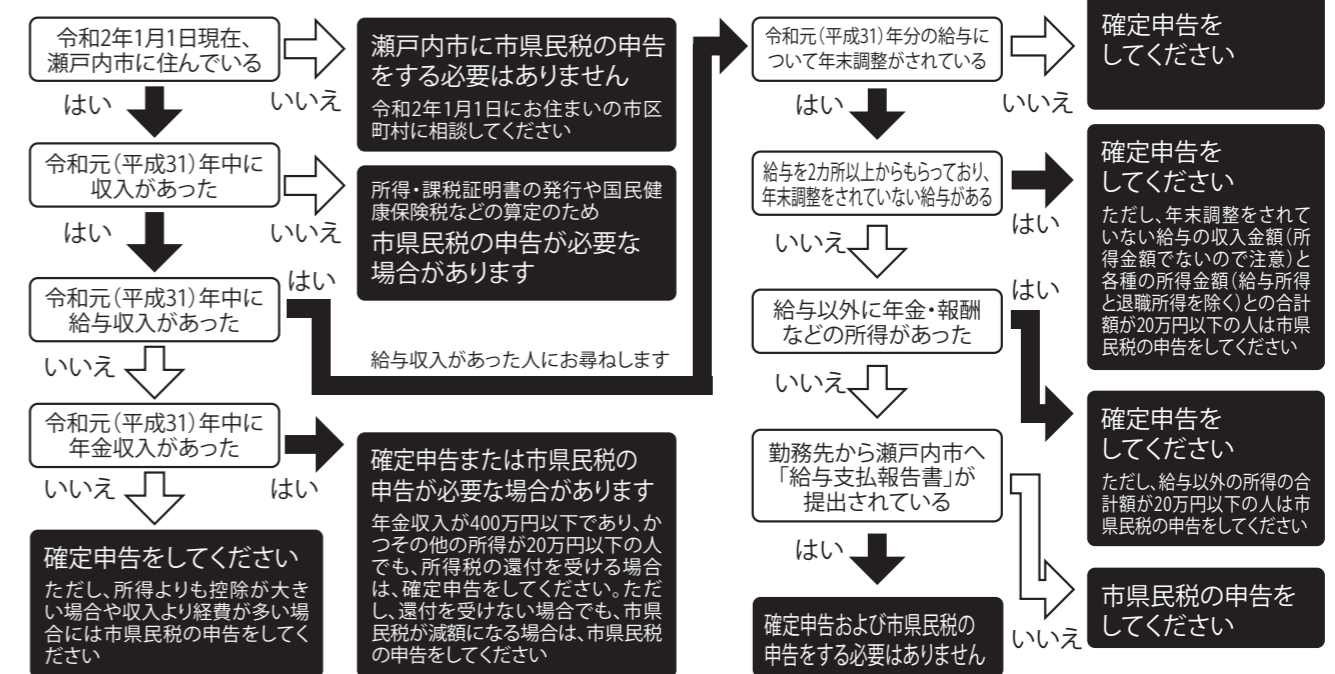
岡西大寺税務署 ☎086-942-3815

市県民税の申告は、令和2年度の市県民税(個人住民税)を算定するための基礎資料となります。

また、所得課税証明書を発行する場合や、国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の算定資料、国民年金保険料の免除申請などの各種手続きに必要な資料となりますので、下のフローチャートを参考に必要な手続きをしてください。

市県民税 申告準備を お忘れなく！

申告が必要かどうか、確認してみましょう。



※このフローチャートは、一般的な事例です。ここに載っていない事例もありますので、詳しくはお問い合わせください。

スマホでの確定申告がより便利になります！

スマホで見やすい専用画面

令和2年1月から、2カ所以上の給与所得がある人、年金収入や副業などの雑所得がある人など、スマホ専用画面を利用できる人の範囲が広がります。

e-Tax で手続完結

「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード対応のスマートフォン」をお持ちの人は、e-Tax で送信できます。また、マイナンバーカード対応のスマートフォンを持っていない人も、「ID・パスワード方式の届出完了通知」に記載されたID・パスワードがあればe-Tax で送信できます。



申告書の作成は
こちらから！



対象端末の一覧は
こちらから！