「かかりつけ医」を持ちましょう

あなたには身近に、信頼できる「かかりつけ医」がいますか？

問トータルサポートセンター
☎０８６９-２２-３８００

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの普段の生活は大きく変わりました。自分で自分の健康を守るよう行動することが求められています。そこで頼りになるのが、「かかりつけ医」です。日本医師会では、健康に関することを何でも相談でき、いざというときには専門の医療機関を紹介してくれる医師をかかりつけ医と呼んでいます。

日常的な診療だけでなく、気になることや判断に迷うことなどを相談できるかかりつけ医を持つことは、自分や家族の健康を守るためにも必要です。定期的な健診などを利用して、自分の普段の健康状態を知り、気になることは早めにかかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医を持つことのメリット

○大きな病院より、受診手続きが簡単
○気軽に何でも相談できる
○病歴や体質などを把握しているので、早めに適切な対応をしてもらえる
○食事や運動など健康管理のアドバイスをしてもらえる
○必要な時には、他の医療機関や専門医を紹介してくれる

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、気軽に相談できる
○病気や治療、薬のことなど、わかりやすく説明してくれる

「もの忘れ相談会」を１月に開催します！

～「年だからよくあること」と思っていませんか？～

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。初期の段階で治療を行うことにより、症状が改善したり、進行を遅らせたりできる場合があります。また、検査をすることで別の病気が見つかることもあります。

「もの忘れが増えた」「どこに相談すればよいのか分からない」など困ったことがあれば、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）です。電話、ＦＡＸ、市のホームページのメールフォームで相談者の氏名と連絡先をご連絡ください。申し込み多数の場合は、別の相談日をご案内します。

▷**日時・場所**　令和５年１月 25 日（水）午後１時 30 分～午後３時　瀬戸内市総合福祉センター
▷**相談対応職員**　保健師、社会福祉士、看護師など
▷**予約期限**　令和５年１月 18 日（水）
問予**トータルサポートセンター**　☎０８６９-２２-３８００　FAX ０８６９-２２-３８０１

市ホームページ

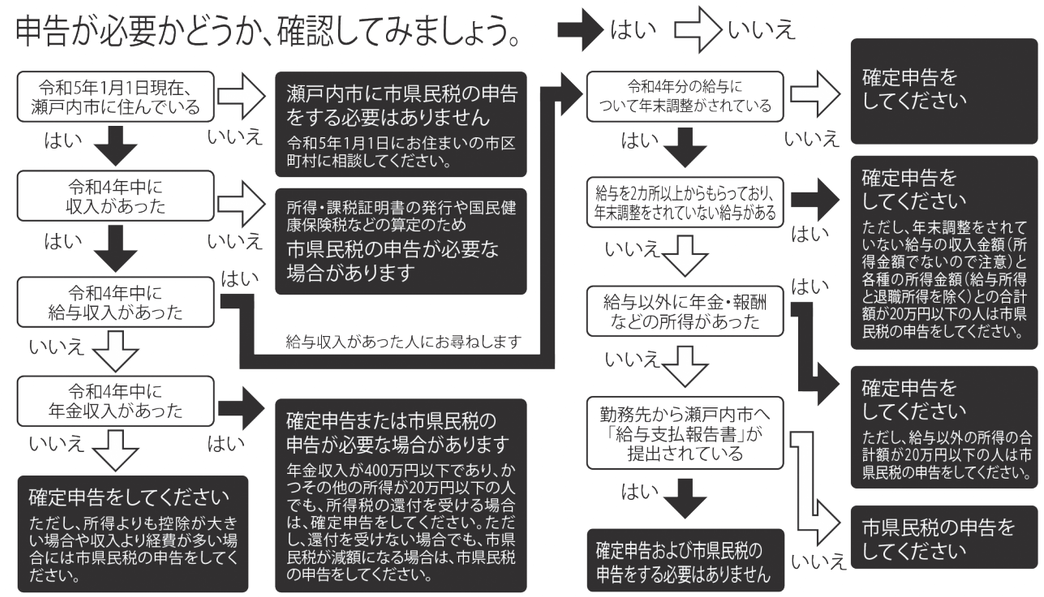
税金あれこれ

問税務課　☎０８６９-２２-１１１４
問西大寺税務署　☎０８６-９４２-３８１５

市県民税の申告準備をお忘れなく！

市県民税の申告は、令和５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、国民健康保険税・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となりますので、下図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。



※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。

スマホから確定申告ができます！

西大寺税務署
国税庁 HP はこちらから！

1　スマホ専用画面

給与所得以外にも、雑所得、一時所得および上場株式などの譲渡所得などがある人など、多くの人が**スマホ専用画面**を利用できます。

申告書の作成はこちらから！

2　e-Tax 送信

「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」**を持っている人は、e-Tax で送信できます。

＊マイナンバーカード対応のスマートフォンなど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。