

無理なく
おいしく



減塩のススメ

大人1日あたりの
食塩摂取量の目標

男性 **9g** 女性 **7.5g** 未満

皆さん、自分が毎日どれくらいの塩分を取っているか、気にかけたことはありますか？

塩分を取りすぎると血管に悪影響を与え、血圧が高くなるなど、さまざまな生活習慣病の原因になります。普段の食生活で、塩分の取りすぎを防ぐ工夫をしましょう！

今日からできる！減塩法

食卓に調味料を置かない

塩やしょうゆはつい手を伸ばしてしまいます。近くに置くのはやめましょう。また、味つけを確かめてから使うようにしましょう。



味にアクセントを

レモンや酢などの酸味、唐辛子などの香辛料を上手に使いましょう。



「かける」よりも「つける」

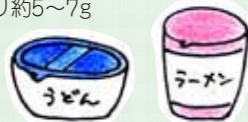
しょうゆやソースを料理に直接かけるとかけ過ぎてしまうことが多いので、小皿に分けて、つけて食べるようにしましょう。



加工食品は塩分たっぷり

インスタント食品やレトルト食品は塩分が多いので、食べすぎないようにしましょう。

カップめん
の塩分量は
1個あたり約5~7g



調味料の塩分も忘れずに

調味料にも塩分が多く含まれています。料理の味つけは薄味を心がけ、調味料を入れすぎないようにしましょう。

〈大さじ1杯あたりの塩分量〉
濃口しょうゆ 2.6g
ウスターソース 1.5g
甘みそ 1.1g

食べ過ぎ厳禁

薄味の料理でもたくさん食べると、塩分の量だけでなくエネルギーも多くなります。



カリウムで減塩効果を
さらにアップ！

ナトリウムを排泄する働きを持つカリウムや、食物繊維、カルシウムが不足しないよう、野菜や海藻、果物、きのこ類を十分とりましょう。
※カリウムは水に溶けやすいので、ゆでるよりも蒸す・焼くなどの調理法にしたり、スープやみそ汁のように具を煮た汁と一緒に飲んだりすると、溶け出したカリウムを摂取できます。

生活習慣病予防クッキング教室

とき 3/1(火) 受付 9:00~/教室 9:15~12:30
ところ 健康管理センター
内容 内臓脂肪をためない食生活の話と調理実習
対象 腹囲が男性85cm、女性90cm以上の方
またはその家族の方

※昨年10月・11月開催の教室に参加した方は対象外です。

定員 先着15人
準備物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具
ご家庭で使っている茶碗と箸
参加費 無料
申込み 2/10(木)までに健康管理センターへ
電話で申込み

一緒に作ろう！



ながら運動 & ついでに運動

冬は手軽に



「冬は体を動かすのがおっくう…」 「でもつつい食べ過ぎてしまう…」
そんなあなた、だからといって食べてばかりいると、体重やお腹周りの脂肪がどんどん増えていき、春には「メタボ(*)」になってしまう危険性がありますよ。メタボは、脳卒中や心臓病などの生活習慣病の原因になります。

「でも、なかなか運動する時間がない!」「面倒だ」という方には、いつでもどこでも手軽にできる「ながら運動」「ついでに運動」がおすすめです！

*メタボ
(=メタボリックシンドローム)
内臓脂肪型肥満の人が「高血圧」「高血糖」「血中の脂質異常」の危険因子を複数併せ持っている状態。動脈硬化の危険性が高まります。

生活の中のちょっとした時間で、運動を取り入れてみましょう！

6:00 起床

歯みがきをしながら

●かかとの上げ下げ

握りこぶし1つ分足を開き、左右のかかとをできるだけ高く上げて戻す。1秒1往復の早さで10回行い、慣れてきたら回数を増やす。



7:00 着替え洗面

8:00 出勤

通勤や外出のついでに

●車を使わず徒歩や自転車で移動

13:00 勤務中

仕事をしながら

●椅子に座りながらひざ合わせ運動

椅子に座り、背筋を伸ばして姿勢を正し、左右のくるぶしと膝の内側同士をぴったり合わせて軽く60秒押し合う。



厚めのクッションなどをはさむと力が入りやすくなります

19:00 帰宅

テレビを見ながら

●CM中にその場で足踏み

20:00 テレビ

寝転んだついでに

●太もも後ろのトレーニング

仰向けに寝て、両膝を立てる。この状態から息を吐きながら、足の裏で床を押しながらお尻を引き上げ、息を吸いながら元に戻す。10回行い、慣れてきたら回数を増やす。



23:00 就寝

運動時の注意

- 無理をしない…体調の悪いとき、腰や膝など体に痛みがあるときは、運動は控えましょう。
- 呼吸をしながら行う…息を止めずに、ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。回数を声に出して数えながら行うと自然に呼吸ができます。

税の申告正しくお早めに

今年も税の申告時期になりました。申告しなかったために、所得控除が受けられなくなったり、各種手当などの受給手続きが遅れたりすることがあります。また、所得証明が出せないこともあります。必ず期限内に申告を済ませましょう！

市では

市・県民税
国民健康保険税
の申告の受付を行います

申告期間

2月16日(水)～3月15日(火)

★左ページの日程表をよく確認の上、各会場へお越しください。

2月22日(火) 栗野公民館
2月25日(金)～3月4日(金) 市役所4階

税務署職員による出張申告会場を設置します。確定申告をされる方は、こちらの会場をご利用ください。

問合せ 市役所 税務課

☎22・8106

申告が必要な方

- 平成23年1月1日現在、敦賀市に住所がある方で、昨年1年間に何らかの収入があった方
- 収入が全くなかった方または失業保険、遺族年金、障害年金の収入のみの方
- 国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険（第1号被保険者）に加入している方または加入予定の方
- 国民年金保険料の免除・児童扶養手当等の支給を受けている方または受ける予定の方
- 障害福祉に関して、所得に応じて助成額等が変わる制度を利用される方（同世帯の方の申告が必要な場合もあります）
- 平成23年度に市内の私立幼稚園に入園または在園する園児の保護者で、就園奨励補助により保育料の減免を受ける予定の方

申告する必要のない方

- 税務署に所得税の確定申告をする方（確定申告は市・県民税の申告を兼ねています）
- 一か所からの給与収入のみで、勤務先から市役所に「給与支払報告書」が提出されている方
- 公的年金収入（遺族年金・障害年金の収入を除く）のみで、各種控除を受けなくても市・県民税の申告しない方

申告に必要なもの

- 印鑑
- 平成22年分源泉徴収票（給与、年金収入がある方）
- 収支内訳書、帳簿、必要経費の領収書（営業、農業、不動産収入のある方）
- 事前に収支を計算しておいてください。



介護保険等を利用されている方は、11ページもご覧ください。

- 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料・国民年金保険料・小規模企業共済・生命保険料・地震保険料（または旧損害保険料）等の領収書または支払証明書
- 医療費の領収書やレシート、保険等で補てんされた金額の分かるもの（医療費控除の申告をする方）
- ※事前に医療を受けた方および病院・薬局別に計算しておいてください。
- 寄附金受領証明書（寄附金税額控除の申告をする方）
- 障害者手帳（市町村長等の認定を受けている方を含む）、療育手帳等（お持ちの方） など

申告受付日程

- 該当地区の期日に申告できない方は、都合のよい日に最寄りの会場へお越しください。
- 2月中は出張申告を行っていますので、市役所での申告はできるだけ3月1日以降にお願いします。

2月	とき	ところ
16日(水)	9:00~11:30	旧葉原小学校
	9:00~16:00	農協東部支店
17日(木)	9:00~11:30	横浜公会堂
	13:30~16:00	東浦公民館 赤崎小学校
	9:00~16:00	農協東部支店
18日(金)	9:00~16:00	愛発公民館 農協東部支店 農協敦賀支店
	9:00~16:00	栗野公民館 農協栗野支店
22日(火)	9:00~16:00	栗野公民館 農協栗野支店
23日(水)	9:00~16:00	栗野公民館 農協栗野支店
24日(木)	9:00~16:00	中郷公民館 農協東部支店
25日(金)	9:00~11:30	沓見公会堂
28日(月)	9:00~11:30	常宮小学校

3月	とき	ところ
1日(火) 2日(水)	9:00~16:00	市役所(4階講堂)
		農協敦賀支店
		農協栗野支店
3日(木)	9:00~16:00	市役所(4階講堂) 農協敦賀支店
4日(金)	9:00~16:00	農協本店
7日(月)		農協本店
8日(火)		農協本店
9日(水)		市役所(4階講堂)
10日(木)		農協本店
11日(金)		農協本店
14日(月)	農協本店	
15日(火)		

税務署では

所得税・消費税
の確定申告
を受け付けています

申告・納税期限

▼**所得税** 3月15日(火)
▼**消費税** 3月31日(木)

問合せ 敦賀税務署

☎22・1010

確定申告は便利なe-Tax(インターネット)で

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に従って金額などを入力すれば、税額などが自動で計算され、所得税、消費税の確定申告書や青色決算書などが作成できます。

申告書などを作成した後、同コーナーからそのままe-Taxを利用して税務署に送信できるほか、自宅のプリンタで印刷して送付等により税務署へ提出することもできます。

国税庁ホームページ
<http://www.nta.go.jp/>

＜e-Tax利用によるメリット＞

- ① 最高5,000円の税額控除（平成19年分～21年分の確定申告でこの控除を受けていない方のみ）
- ② 添付書類（源泉徴収票など）の提出省略（確定申告期限から3年間は、添付書類の提出または提示を求められることがあります）
- ③ 還付金がスピーディー（3週間程度に短縮）

税務署では、申告会場に備え付けのパソコンを利用してe-Taxによる申告をお願いします。また、栗野公民館にて2月22日(火)に、市役所会場にて2月25日(金)～3月4日(金)に、税務署職員によるe-Taxの出張申告相談を行います。

e-Taxをご利用いただく前に

●必要なもの
●電子証明書付き住民基本台帳カード（市役所市民課で取得できます）
●電子証明書の有効期限は発行日から3年間です。既に取得されている方で有効期限が切れる方は、市民課で更新の手続きをお願いします。
●（電子証明書等の取得に関する問合せ）市民課 ☎22・8116
●ICカードリーダーライタ（家電量販店などで購入できます）