

# 7月1日から市税と国民健康保険税の 徴収組織を統合します。

国民健康保険課の保険税等の徴収業務を納税課に移します。

市では、事務の効率化と公平性を確保するため、国民健康保険税の徴収業務を納税課で行い、差し押さえの強化と滞納額の縮減に努めます。

## 国民健康保険課

国民健康保険税の徴収  
後期高齢者医療保険料の徴収

- ・国民健康保険の給付
- ・国民健康保険証の交付
- ・国民健康保険税の減免申請 など

## 納税課

市税の徴収・  
差押・公売

- ・市道民税の徴収
- ・固定資産税の徴収
- ・軽自動車税の徴収 など

## なぜ？

税徴収業務の効率化を図るため。

徴収業務の統合により、重複滞納者に対する一括対応となります。

税徴収体制を強化するため。

財産差し押さえのための財産調査、差し押さえ執行などの専門知識を集約します。

## ご注意ください!

納税相談以外の各種届出・申請の受付はこれまで通り国民健康保険課で行います。

なお、短期被保険者証の交付、保険税の減免申請、確定申告に使う納付額確認書の交付は国民健康保険課の窓口となります。

問合せ■納税課 ☎72-3118  
✉ nouzei@city.ishikari.hokkaido.jp



- 納期限までに納税できない場合は早めに相談を
- 時間外窓口も開設しています→14ページ

## 「債権回収対策担当」を設置します。

財政部内に税以外の使用料などの滞納整理を積極的に推進する組織を新たに設置し、高額・長期滞納事案を担当課と共同で処理します。

- ・保育料
- ・下水道使用料
- ・介護保険料
- ・水道使用料
- ・学校給食費
- ・市営住宅使用料

## 債権回収対策担当

- 徴収専門員による指導・助言
- 担当職員との共同徴収

- ・財産差押
- ・支払督促

問合せ■債権回収対策担当 ☎72-3196 ✉ saikenk@city.ishikari.hokkaido.jp

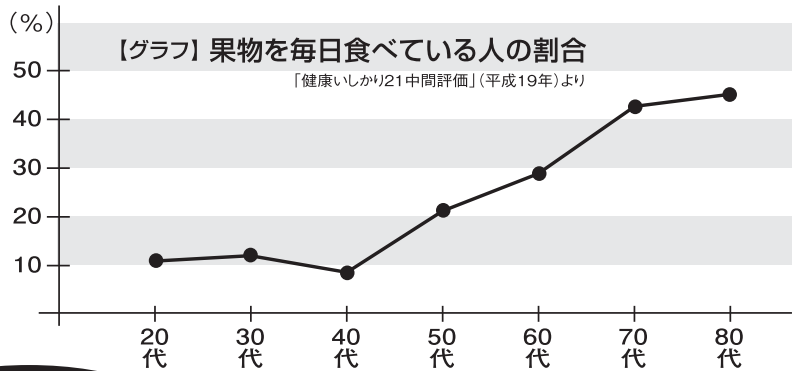


青ちゃんこと  
青山 真希

黒ちゃんこと  
黒田 さとみ

私たち管理栄養士は、健診時の栄養相談や「チャレンジダイエット講座」、「離乳食教室」、「男の料理教室」などを通して、健康な生活を送っていただくための栄養知識の普及に努めています！

スイカなら  
2切れが目安です！



第7回

管理栄養士  
青ちゃん黒ちゃんの

健康食生活エッセー

# 1日1回は果物を！



この時期、地元で取れる果物は甘くてみずみずしくて本当においしいですよ。そんな果物は子どもも大人も大好き。でもちよつと気になる数字があります。平成19年の「健康いしかり21中間評価」では、若い世代が果物を食べていない傾向にあるんです(グラフ)。

一人暮らしだと買っても腐らせてしまう、果物よりお菓子が好き：など、いろいろ理由はあると思います。でも、お菓子と果物では栄養価に違いがあります。

菓子類は糖質、脂質、塩分などが主な栄養素ですが、果物には糖質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノールなどが含まれています。

中でもビタミンCやカリウムは、調理する過程などによって失われやすいのですが、果物は生で丸ごと食べられるため、効率的に取ることができますよ。

**【ビタミンC】** 果物はビタミンCの供給源ともいわれ、キウイやイチゴ、かんきつ類などに多い。その働きはコラーゲンというタンパク質を合成し、皮膚や骨の健康維持、抗酸化作用、鉄の吸収促進、ストレス緩和など。

**【カリウム】** 果物に含まれるミネラルの中で最も多いのがカリウム。かんきつ類やカリ、ブドウ、リンゴなどに豊富です。塩分に含まれるナトリウムを排せつする働きがあり、高血圧予防にも効果的。

ほかに、5月号の野菜の回でお話ししたとおり、ポリフェノール類はかんきつ類、イチゴ、ブドウ、ブルーベリーなどにも含まれ、抗酸化作用による生活習慣病予防が期待されます。また、食物繊維には便秘予防、食べ過ぎ防止、血清コレステロールや血糖値の上昇を抑える働きがあります。

ところで、果物は野菜と似た働きをしますが、大きく異なるのは糖質(ブドウ糖、果糖など)を多く含むこと。そのため、食べ過ぎは体重増の原因となります。というわけで1日約80キロカロリーを目安にすると良いですね(表)。

私の友人が過去に一人暮らしにもかかわらず、パイナップルを1個買っていました！いくら大好物とはいえ、一人で1個丸ごとではやはりすごいと思います(そんな彼女も今は栄養士です)。やはり食べすぎは禁物、何事も適量が大切ですね。(青山真希)

【表】果物は1日約80Kcalが目安です。

種類	量(約80Kcal相当)
バナナ	中1本
リンゴ	1/2個
イチゴ	約20個(260g程度)
サクランボ	約20~25個(150g程度)
スイカ	小2切れ
マスクメロン	1/4個
キウイ	1+1/3個
ブドウ	1/3房(180g程度)

**成人健康相談**

生活習慣病、メタボリック症候群の予防・改善、女性特有の更年期障害など健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。※個室希望者は申込時に応相談

日時 7月29日(木)10:00~11:30 場所 りんくる

持ち物 お持ちの方は健康手帳、健診受診者は健診結果票も

申込締切 7月28日(水)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124