



2月17日(月)～3月17日(月)

確定申告と市民税・県民税の申告

令和6年分の確定申告が間もなく始まります。申告は、便利なe-Taxがおすすめです。

申告会場は、商工会館から東金市役所に変わります。

1 e-Tax申告

詳しくは国税庁ホームページへ



<https://www.nta.go.jp>

確定申告 検索

- 詳しくは国税庁ホームページへ
- 「確定申告書等作成コーナー」から申告書を作成し、マイナンバーカードを使ってe-Taxで提出しましょう。

書かない申告
マイナンバーカードで
e-Tax



確定申告は
マイナポータル連携で
自動入力



▲国税庁ホームページ
https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r6_smart_shinkoku/

- 問 1～4 国税について＝東金税務署(52)3121(自動音声)
5 市民税・県民税について＝課税課(50)1128

HP ID 6843

2 確定申告書の提出と納期限

◆ 所得税および復興特別所得税

申告期間 ▶ 2月17日(月)～3月17日(月)

納期限 ▶ 3月17日(月)

※振替納税を希望する方は所定

の依頼書を3月17日(月)までに

提出してください。(第3期分

の口座振替は4月23日(水))。

3 確定申告書作成会場

とき ▶ 2月17日(月)～3月17日(月)
(土・日曜日、祝休日を除く)

午前8時30分～午後4時(相談)(午前9時～)

※入場整理券の配布状況により受付を早く締め切ることがあります。

- ◆ 申告書などの控えに收受印は押さなくなりました
- 書面による提出(送付)は申告書などの正本(提出用)のみとしてください。必要に応じて、控えの作成・管理を各自でお願いします。詳しくは、ホームページをご覧ください。

作成済みの確定申告書は、東金税務署窓口で提出するか、左記へ郵送で提出できます。
※確定申告書作成会場では、提出できません。

郵送提出 ▶ T262-8507
千葉市花見川区武石町1丁目520

「東京国税局業務センター千葉西分室(東金税務署)」

- ◆ 申告会場の混雑予想
- ※確定申告書作成会場とは時間が異なりますのでご注意ください。

4 作成済み申告書の提出

- ◆ 来場は公共交通機関で会場へお越しの際はなるべく公共交通機関をご利用ください。
- ◆ 「入場整理券」を配布 入場整理券を会場で当日配布します。LINEによる事前発行もご利用ください。

5 市民税・県民税の申告会場

申告が必要かどうかは、次のページのフローチャートでご確認ください。

また、市ホームページに申告書の様式を掲載していますのでご利用ください。

ページのフローチャートでご確認ください。

- ◆ マイナポータル連携のメリット
- マイナンバーカードを利用し、マイナポータル経由で申告に必要なデータを自動入力できます。
- 確定申告書に添付する書類の管理・保管が不要になります。

問 マイナンバーカード×マイナポータルでさらに便利!
答 0570(01)5901
問 マイナンバー総合フリーダイヤル
※市民税・県民税のみの場合、オンライン申告はできません。

0120(95)0178

月	火	水	木	金
2/17	18	19	20	21
24 休	25	26	27	28
3/3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	やや混雑	混雑	大変混雑	

- ◆ 申告会場の混雑予想
- ※確定申告書作成会場とは時間が異なりますのでご注意ください。
- とき ▶ 2月17日(月)～3月17日(月)
(土・日曜日、祝休日を除く)
午前9時～10時30分、午後1時～3時(水曜日は午前のみ)

- ところ▼市役所5階会議室持ち物▼スマートフォン、前年収票などの申告書作成に必要な書類、マイナンバーカード
- 原則スマートフォンでの申告書作成です。マイナポータル連携の事前準備をお願いします。
- 混雑状況によっては、長時間待ちいただく場合があります。
- できる限り少人数でお越しください。



▲国税庁ホームページ
ページ
<https://www.nta.go.jp/taxes/tetsuzuki/onatsu/>

フローチャートで確認



あなたは 市民税・県民税の申告が必要?



スタート

令和7年1月1日現在、東金市に住んでいましたか？

はい

令和6年1月～12月中に所得がありましたか？

はい

税務署へ確定申告(還付申告を含む)*をしますか？

いいえ

給与所得者(サラリーマン・パート・アルバイトなど)ですか？

はい

給与の他に不動産・年金・報酬などの所得がありましたか？

はい

給与以外の所得が20万円を超える場合は所得税の確定申告が、20万円以下の場合は市民税・県民税の申告が必要です。

いいえ

令和7年1月1日にお住まいの市区町村で申告してください。

いいえ

同世帯の家族の税法上の扶養になっていますか？

いいえ

市民税・県民税の申告は必要ありません。

いいえ

公的年金が400万円を超えていませんか？

いいえ

所得税の確定申告が必要です。

いいえ

勤務先から市役所に給与支払報告書が提出されていますか？
※提出の有無は勤務先へお問い合わせください。

いいえ

市民税・県民税の申告は必要ありません。

いいえ

市民税・県民税の申告が必要です。

*=所得税が還付になるか判断が難しい場合や、確定申告が必要かどうかフローチャートで判断できない場合には、税務署へお問い合わせください。

※市民税・県民税の申告が必要ない方でも、税務署への確定申告が必要な場合や、税務署へ確定申告をすれば所得税の還付を受けられる場合があります。



問
ねんきん加入者ダイヤル
☎ 0570(003)004
※IP電話などからの場合
☎ 03(6630)2525

◆
国民年金・厚生年金の源泉徴収
問
ねんきんダイヤル
☎ 0570(05)1165
※IP電話などからの場合
☎ 03(6700)1165

◆
社会保険料(国民年金保険)
問
ねんきん加入者ダイヤル
☎ 0570(003)004
※IP電話などからの場合
☎ 03(6630)2525

6 申告で使う年金関係書類の再発行

社会保険料(国民年金保険料)
控除証明書や国民年金・厚生年金の源泉徴収票を紛失した場合は、日本年金機構にお問い合わせください。「ねんきんネット」から再交付申請もできます。



皆さんの代表を選ぶ大事な選挙です

東金市議会議員一般選挙・千葉県知事選挙は3月16日(日)

問 選挙管理委員会事務局☎(50)11179

HP ID 1516

任期満了に伴う東金市議会議員選挙、千葉県知事選挙が行われる予定です。私たちの意見を政治に反映させる大切な機会です。棄権せず、投票しましょう。

投票日

3月16日(日)

投票時間

午前7時～午後8時

期日前投票

投票日当日に仕事などの都合により投票できない方は、期日前投票ができます。
◆**東金市議会議員一般選挙**
とき▶3月10日(月)～15日(土)午前8時30分～午後8時

千葉県知事選挙

とき▶2月28日(金)～3月15日(土)午前8時30分～午後8時
※2月28日(金)～3月9日(日)は、千葉県知事選挙のみ投票できます。

共通事項

ところ▶東金市役所1階市民相談室(ふれあいセンター1階多目的室は、3月15日(土)のみ)
持ち物▼投票所入場整理券

※届いていない場合や忘れた場合でも投票できます。

皆さんの声を届けよう

よく考えてしっかり投票しよう



〔せんきょく〕



9	6	3	投票用紙
10	7	4	1
11	8	5	2

◆**宣誓書の事前記入**
入場整理券の裏面に、期日前投票に必要な宣誓書が付いています。事前に記入しておくとスムーズに期日前投票ができますので、ご協力をお願いします。

これまで、コスト縮減などの経営改善に努めてきましたが、昨今の激しい温暖化の影響などにより、ガス販売量が大幅に減少しています。また、原料ガスをはじめとした物価高や人件費の上昇も重なり、非常に厳しい経営が続いています。そのため、社会情勢や物価変動に対応した料金体系となるよう、4月使用分(5月請求分)から、下表のとおり料金を改定します。

引き続き、ガス事業の健全な経営における改善を図っていきますので、ご理解をお願いします。

2 市ガス料金の値引きについて

国の電気・ガス料金負担軽減支援事業を活用し、使用量に応じたガス料金の値引きを行います。

対象▼全ての市ガス利用者

期間▼1月使用分(2月請求分)～3月

値引き額▼ガス1㎥当たり10円(消費税込)

(費税込)

※手続きは、不要です。

<料金改定表>

	1ヶ月の使用量	基本料金(1ヶ月当たり)		基準単位料金(1㎥当たり)	
		3月使用分まで	▶ 4月使用分以降	3月使用分まで	▶ 4月使用分以降
料金表A	25㎥までの場合	528円	▶ 629円	86.834円	▶ 98.835円
料金表B	25㎥を超える場合	561円	▶ 668円	85.514円	▶ 97.273円
料金表C	300㎥を超える場合	950.4円	▶ 1,130円	84.216円	▶ 95.733円

<モデルケース(4人世帯の標準的な使用例)>

使用量	3月使用分までの料金	▶ 4月使用分以降の料金	増加額
50㎥/月	4,836円	▶ 5,531円	695円

※料金は、全て税込で、■の値引きの適用前の金額です。

4月使用分からの値上げにご理解をお願いします

市ガス料金の改定などについて

問 ガス課☎(52)2408

HP ID
1 13045
2 13100

忙しいパパ・ママの子育てをサポート

春休み学童クラブ利用者・ 春休み期間補助員募集

申問 学校教育課☎(50)1209

HP ID
1 13186
2 13187

1 春休みの利用申し込み

とき▼3月26日(水)～4月7日(月)(日曜日を除く)午前8時～午後6時

※延長保育利用の方は、午後7時までです。
ところ▼原則として就学している小学校の学童クラブ

※希望する学童クラブが定員に達している場合は、別の学童クラブを案内します。

対象▼市立小学校に就学しており、保護者の就労などで、春休み期間に家庭で保育を受けられない児童(通年利用している方)申込不要／一時利用登録証をお持ちの方)要申込)

※新1年生は、4月のみ利用できます。

費用▼次のとおり

①利用料＝3月分2千円(延長保育利用の場合2千300円)/4月分＝2千500円(延長保育利用の場合2千900円)

②おやつ代＝3月分400円/4月分500円

③保険料＝各月135円

申込書の配布▼2月3日(月)から学校教育課で配布

※市ホームページからダウンロードもできます。

申込期間▼2月17日(月)～28日(金)(土・日曜日、祝休日を除く)

2 春休み期間補助員募集

人と関わることが好きな方を募集します。

募集人数▼12名程度

採用期間▼3月26日(水)～31日(月)

※勤務実績に応じて、4月7日(月)まで再度採用する場合があります。

勤務日時▼午前7時45分～午後7時15分の間の実働7時間45分以内(シフトによる週3～5日)

報酬▼時給1千245円～1千288円
※通勤距離(片道2km以上)に応じて通勤手当を別途支給

締切▼2月20日(木)

申込方法▼学校教育課で受験案内などを受け取り、面接を予約

令和7年度 学校施設開放(スポーツ) 開放) 利用申請の受付開始

申問 スポーツ振興課☎(50)1189

HP ID 13182

市内小・中学校の体育施設を、児童・生徒が利用しない土・日曜日および夜間の時間帯にスポーツ団体に開放します。令和7年度の利用を希望する団体は、申請してください。

※現在利用している団体も再度申請が必要です。

※種目によっては利用できない場合があります。

対象▼市内在住・在勤・在学の方が10名以上で、利用上のマナーを厳守できるスポーツ団体

※未成年の団体は、成人の責任者が2名以上必要です。

利用期間▼4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

※利用可能な日程などは市ホームページでご確認ください。

締切▼2月14日(金)

※申請書は市ホームページからダウンロードできます。

費用▼照明電気料(屋内施設利用の場合)利用団体全体会議▼3月12日(水)午後7時～東金中央ミニユニティセンター講堂

※申請団体数などにより、変更する場合があります。

※責任者(代理可)は必ず出席してください。





注目

イベント特集

田んぼの学校・市民農園で農業体験

田んぼの学校

できるだけ農薬や機械を使わないお米作りに挑戦できます。田植えから稲刈りまでの作業が体験できます。

年間予定 ▶ 毎月1回土曜日午前10時～正午頃

4月=入学式／5月=田植え／6～8月=草取り／9月=稲刈り（おだ架け）／10月=収穫祭（修了式）

※果物狩りなど各種イベントを予定しています。

ところ ▶ 松之郷（約10ha）

対象 ▶ 家族または個人で、現地までの交通手段がある方

定員 ▶ 20組程度

費用 ▶ 1組22,000円（苗、肥料、乾燥調製、保険、指導料）

※個別イベントには別途費用がかかります。

※収穫米は30kgを上限に分配します。

講師 ▶ 室住圭一さん、土肥恵徳さん

共通事項

締切 ▶ 3月3日（月）

申込方法 ▶ 電話、郵送、FAXまたはEメールのいずれかで、代表者の①氏名②住所③電話番号④希望農園を伝えて申し込み

※後日、詳しい資料を送付します。

申問 「東金農業いきいきプラン実行委員会」事務局

☎ (50) 1137 ☎ (50) 1297

〒283-8511 東金市東岩崎1-1東金市役所農政課内「東金農業いきいきプラン実行委員会」事務局宛

✉ nosei@city.togane.lg.jp

[ホームページ ID13079](#)

大切な命を守るために

上級救命講習会（公募型）

とき ▶ 3月2日（日）午前9時～午後5時

ところ ▶ 山武都市広域行政組合消防本部

対象 ▶ 当消防本部管内に在住・在勤の13歳以上の方

内容 ▶ AEDを使用した心肺蘇生法、傷病者の管理方法、異物除去法、搬送法および固定法など

定員 ▶ 先着30名

持ち物 ▶ 運動しやすい服装、筆記用具、110円切手を貼った郵送用封筒、昼食

申込期間 ▶ 2月3日（月）～21日（金）

申込方法 ▶ 電話、FAXまたはEメールで①住所②氏名③生年月日④連絡先電話番号を伝えて申し込み

申問 山武都市広域行政組合消防本部警防課 ☎ (52) 8752 ☎ (55) 0131

✉ fd.keibou@sanbukouiki-chiba.jp

市民農園

農家の方に教わりながら、自分が好きな野菜を減農薬・一部有機栽培で育てられます。家族で土と触れ合いたい、安心で新鮮な野菜を食べたい方に最適です。うまく栽培できるか不安な方も心配ありません。季節ごとの新鮮な野菜を食卓で味わいませんか。

開園期間 ▶ 4～翌3月=栽培および収穫

対象 ▶ 家族またはグループ・個人で、現地までの交通手段がある方

費用 ▶ 1区画年間5,000円（農地利用料、指導料）

利用方法 ▶ 以下2つの農園から選択（複数区画の利用も可）

※申込状況によっては、希望に添えない場合があります。

農園名	区画	園主	設備	特典
ファーム源（上布田）	30m×70 区画	猪野三夫	トイレ、駐車場、水（貯水タシク）	たけのこやサツマイモ掘りも楽しめます。
ファーム松戸（堀上）	30m×50 区画	松戸健一	駐車場、道具庫、水道、トイレ	園主にご確認ください。



市制施行70周年記念

関寛斎生誕記念講演会

東金の偉人・関寛斎と幕末に地球を2周した私の先祖が生きた時代

東金関寛斎顕彰会が開催。柳原三佳さんによる講演です。

とき ▶ 2月24日（月）午後1時30分～4時

ところ ▶ 東金文化会館

※申込不要です。直接会場へお越しください。

問 生涯学習課

☎ (50) 1187



紫式部地獄説話を読もう

図書館教養講座

紫式部が源氏物語を書いたため、地獄に落ちたという説話をについて、学びませんか。

とき ▶ 2月15日（土）午前10時～11時30分

ところ ▶ 東金図書館2階会議室

定員 ▶ 先着20名程度

申込方法 ▶ 窓口、電話またはEメール

で①教養講座申込②氏名③電話番号を伝えて申し込み

申問 東金図書館

☎ (50) 1190

✉ tosyokan@city.togane.lg.jp



PICK UP!

東千葉メディカルセンターの講座

問 東千葉メディカルセンター ☎ (50) 1199

◀ 東千葉
メディカルセンター
ホームページ

市民公開講座「咳の治療～原因と対応～」

呼吸器内科の江間亮吾医師による講座です。
とき▶2月20日(木)午後3時～4時

ところ▶東千葉メディカルセンター2階講堂
 ※申込不要です。直接会場へお越しください。

糖尿病教室

糖尿病治療に必要な知識を学ぶ教室です。

とき▶2月6日(木)午後2時～3時

ところ▶東千葉メディカルセンター2階講堂
 ※申込不要です。直接会場へお越しください。

みんなで楽しみましょう 児童館のイベント

問 児童館 ☎ (50) 1235

ホームページ ID 8532

おはなし会

歌や手遊び、楽しいおはなしを、ボランティア「おはなしトントン」さんが行います。
とき▶2月18日(火)午前11時～
対象▶市内在住の就学前のお子さんとその保護者
 ※申込不要です。直接会場へお越しください。

遊ゆうタイム

体を動かして遊びましょう。
とき▶2月22日(土)午後2時～3時
ところ▶東金中央コミュニティセンター(児童館集合)
対象▶市内在住の小・中学生
持ち物▶タオル、水筒、動きやすい服装、運動靴(サンダル不可)
 ※申込不要です。

わくわく広場

工作やサークル、おもちゃの広場、楽しいコーナーがあります。身体測定をしたり、手形も取れますよ！
とき▶3月7日(金)午前9時30分～11時30分
対象▶市内在住の就学前のお子さんとその保護者
 ※申込不要です。直接会場へお越しください。

文化会館 ガイド

問 東金文化会館 ☎ (55) 6211 HP <https://www.tobunspo.or.jp/>

お知らせ 工事に伴い2月8日(土)まで休館となります。

なお、工事の進捗状況により、【施設利用の申込※】、【チケット窓口販売】、【こども科学館及び常設展示室】は、早期再開する場合がございます。詳細は当館ホームページにてご確認願います。

※令和8年2月の施設利用申込は、通常通り令和7年2月1日(土)より受付開始します。

東金市市制施行70周年記念事業

千葉交響楽団特別演奏会 名曲コンサート in 東金
2/22 土 14:00 開演 [大ホール]

全席指定

S席 3,500円	65歳以上及び
A席 2,500円	大学生各500円引

高校生以下 1,000円
 (未就学児入場不可)

【出演】 指揮・お話：山下一史
 ピアノ：松田華音
 管弦楽：千葉交響楽団



[チャイコフスキー]

♪ピアノ協奏曲第1番 変ロ短調 作品23
 ♪バレエ音楽「白鳥の湖」より“情景” “チャルダッシュ”他

楽友コンサート vol.6 ~アニバーサリー作曲家の調べ~

2/23 日祝 14:00 開演 [小ホール]

全席自由 一般 2,000円

学生 1,000円 (未就学児入場不可)

【出演】

青山真子(ソプラノ)、竹之内淳子(ソプラノ)
 宗形彩(フルート・オカリナ)、篠原栄子(ピアノ)
 <ゲスト>杉田一芳(チェロ)



【予定曲目】

♪赤とんぼ(山田耕作) ♪無伴奏チェロ組曲(バッハ)
 ♪オペラ『カルメン』よりセディキーリア(ビゼー)他



<発売中>

和太鼓フェスティバル
in 東金V

一樽の舞一響け、轟け、未来へ向かえ！

3/8 土 13:00 開演 [大ホール]

全席自由 1,000円

ゲスト：和太鼓団

地元で活動する和太鼓団体8組が出演！



東金市市制施行70周年記念事業

陸上自衛隊 第1音楽隊コンサート 東金公演

3/9 日 14:00 開演 [大ホール]

入場無料(全席指定・要入場券)※未就学児入場不可

【申込方法】会館ホームページの応募フォームよりご応募ください。
 応募多数の場合は抽選となります。(先着順ではありません。)

【受付期間】1月10日(金)～2月15日(土)

詳細は
ホームページに
掲載



<入院・外来延べ患者数などの状況(令和6年度)>

	入院 延べ患者数	外来 延べ患者数	救急搬送 受入者数	手術件数
上半期実績…①	41,440名	52,083名	1,413名	1,345件
前年度比 (①-②)	2,099名	4,539名	△144名	334件
計画比 (①-③)	82名	1,863名	△137名	245件
前年度 上半期実績…②	39,341名	47,544名	1,557名	1,011件
上半期計画…③	41,358名	50,220名	1,550名	1,100件

※救急搬送受入者数は、救急車によるものです。

<財務状況(令和6年度)>

	収益	費用	損益(収益-費用)
上半期実績…①	43億4,648万円	48億4,511万円	△4億9,862万円
前年度比 (①-②)	5億1,700万円	2億6,206万円	2億5,495万円
計画比 (①-③)	△430万円	1億878万円	△1億1,308万円
前年度 上半期実績…②	38億2,948万円	45億8,305万円	△7億5,357万円
上半期計画…③	43億5,078万円	47億3,633万円	△3億8,554万円

<財務状況(令和6年度月別)>

	収益	費用	損益(収益-費用)
4月	7億466万円	7億6,095万円	△5,629万円
5月	7億2,745万円	7億3,705万円	△961万円
6月	6億7,562万円	9億7,635万円	△3億73万円
7月	7億8,971万円	7億5,395万円	3,576万円
8月	7億1,404万円	7億3,586万円	△2,182万円
9月	7億3,502万円	8億8,095万円	△1億4,593万円
上半期合計	43億4,648万円	48億4,511万円	△4億9,862万円

※端数処理を四捨五入により行っていることから、総数と内訳の計が一致しない場合があります。

東千葉メディカルセンターについて、平成28年度に予定していたフルオープンを延期したことや、救急医療をはじめとする、採算面で厳しい政策医療を提供していることなどから、平成26年4月の開院以降、厳しい経営を強いられています。今年度の上半期においては、入院・外来延べ患者数、手術件数は前年度同時期の実績値を上回っている状況であり、地域の中核病院として必要な医療を提供しています。一方、財務状況としては、経営改善に取り組んだ結果、赤字額が前年度同時期より圧縮されたものの、引き続き厳しい経営状況にあります。

今後も、病床の開床などの収益確保の施策やさらなる費用の合理化を検討し、地域の中核病院としての役割を担っていくための安定経営を目指していきます。

東千葉メディカルセンター 上半期の経営状況

問 この記事について＝市医療センター推進課 (50)1253

診療について＝東千葉メディカルセンター (50)1199



地域の中核病院として役割を果たします

求名駐車場(無料) 利用登録者募集

申問 地域振興課 (50)1196

4月～9月利用分

JR求名駅から電車で通勤や通学をする方に、登録制の無料駐車場を貸し出します。現在登録中の方も、再度申し込みが必要です。

募集台数▼110台(1人1台)
申込方法▼次の①～⑤を持参か郵送により提出

①駐車場利用登録申込書
②運転免許証の写し
③JR求名駅を利用する定期券の写し(4月1日以降有効なもの)
④駐車する車両の車検証の写し
⑤返信用封筒(住所、氏名を記入し、110円切手を貼付)
※申込書は2月7日(金)から地域振興課とJR求名駅で配布します。市ホームページからダウンロードもできます。

※受付期間までに4月1日以降の定期券を購入できない方は、現在利用している定期券の写し、または勤務先などを証明する書類の写しを提出してください。定期券購入後に改めて写しの提出が必要です。

JR求名駅から電車で通勤や通学をする方に、登録制の無料駐車場を貸し出します。現在登録中の方も、再度申し込みが必要です。

貸出期間▼4月1日(火)～9月30日(火)

募集台数▼110台(1人1台)
申込方法▼次の①～⑤を持参か郵送により提出

①駐車場利用登録申込書
②運転免許証の写し
③JR求名駅を利用する定期券の写し(4月1日以降有効なもの)
④駐車する車両の車検証の写し
⑤返信用封筒(住所、氏名を記入し、110円切手を貼付)
※申込書は2月7日(金)から地域振興課とJR求名駅で配布します。市ホームページからダウンロードもできます。

受付期間▼2月10日(月)～21日(金)
必着(窓口は平日のみ)
決定通知▼3月下旬に郵送
※利用登録者には駐車証を交付します。利用しなくなつた場合は返却してください。



HP ID 4014

▷▷▷とうがね健康プラン21(第2次)推進中

えべ 健康コラム

働き盛りから始める「フレイル予防

問 健康増進課 0(50)1174

フレイルってなに?

「フレイル」とは年をとつて体や心の働き、社会的つながりが弱くなつた状態です。健康と要介護の中間の状態ともいえます。そのまま放置すると「要介護」状態になる可能性があります。

働く世代から意識しましよう

40歳代から筋肉量は低下し、気がつかないうちに進行します。労働災害事故の第1位は「転倒」です。日頃から筋肉量を増やし維持して、転ばない体づくりをしましょう。

フレイル予防の4つのポイント

◆栄養=バランスのよい食事を3

- たんぱく質(肉・魚・卵・大豆など)を毎食とる
- 野菜は1日350g以上
- 減塩

◆運動=歩く力・筋力が大事

- 週1回以上の運動
- 家、通勤、仕事中など1日を通して、合わせて8000歩

▲千葉県
YouTube▲千葉県
ホームページ

フレイルをもつと知ろう!

県では、フレイルリスクを把握する予防調査を行っています。

あなたのフレイルリスクは?

毎年受け、健診の結果や数値の変化を確認し、健康管理、生活習慣病予防や重症化予防に役立てましょう。(治療中の方も健診を受けましょう)

◆口腔=噛む力・飲み込む力が大事

- 食後の歯磨き、義歯の清掃

※生活習慣病の予防・管理は、フレイル予防につながります。また、生活習慣病の自覚症状はなかなか現れません。健康診断は毎年受け、健診の結果や数値の変化を確認し、健康管理、生活習慣病予防や重症化予防に役立てましょう。(治療中の方も健診を受けましょう)

◆社会参加=外出・人や社会とのつながりが大事

- 職場での交流

広告

**全国190店舗のイエステーションが
雨漏り・シロアリ・再建築不可・訳アリ・事故物件などお悩みの
空家・戸建・アパートを
現状のまま
貰い取ります**

どんな古い家でもご相談ください

査定無料 片付け不要



イエステーション 東金店 千葉県知事(2)第17424号
〒283-0063 千葉県東金市堀上249-1 0120-001-489