

第3次健康りっとう21を策定しました

「健康りっとう21」とは？

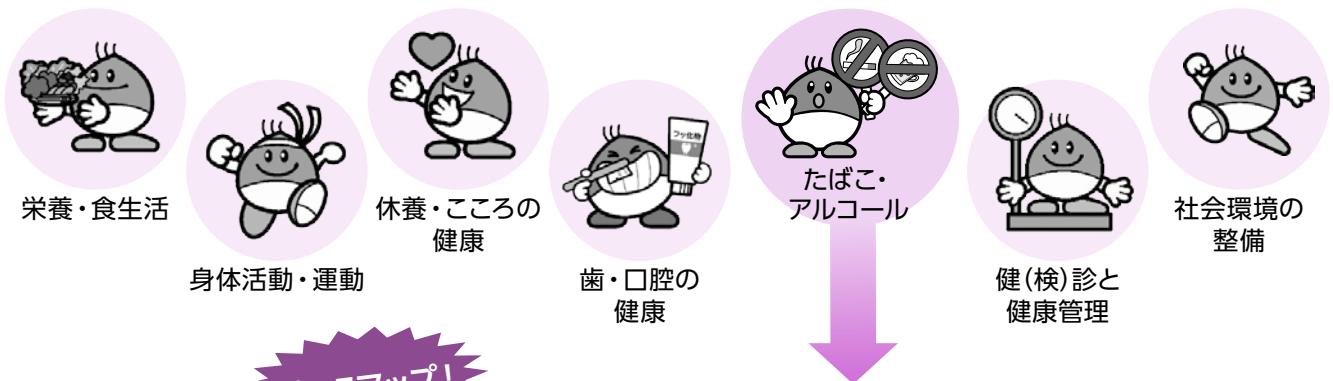
健康増進法第8条第2項の規定に基づく「市町村健康増進計画」です。市民の「健康づくりの指針」として、総合的な健康づくりを推進するためのものです。

第3次健康りっとう21の計画期間は、令和6年度から令和17年度までの12年間です。

「健康で豊かな生活ができるまち 栗東」を目指します

- 健康を支える生活習慣の改善
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進
- 心身の健康を支える社会環境の質の向上

さまざまな健康に関する分野において、健康づくりの取り組みを行います



ピックアップ！

アルコール ～ まずは知ろう ～

「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで約20g程度

アルコールの飲みすぎは、肝臓に負担をかけ、健康を害します。令和4年に実施した「生活と健康に関するアンケート」では、1日の適切な飲酒量を知らない人の割合は約5割となっています。



純アルコール約20gの目安

日本酒(15度)



1合
(180ml)

ビール(5度)



ロング缶1本
(500ml)

焼酎(25度)



0.6合
(約100ml)

ウイスキー(40度)



ダブル1杯
(60ml)

ワイン(12度)



グラス1杯半
(180ml)

第3次健康りっとう21推進キャラクター

概要版
「第3次健康りっとう21」はこちらからどうぞ！



アズマくん

詳しい本編
「第3次健康りっとう21」はこちらから！



マロンちゃん

健康増進課 TEL 554-6100 FAX 554-6101



私が受けられる
健(検)診は
何だろう？



健(検)診のお知らせ

19～39歳

- ・プレ特定健診

20～39歳

- ・子宮頸がん検診

40～49歳

- ・子宮頸がん検診
- ・乳がん検診(2方向)
- ・大腸がん検診
- ・肺がん結核検診
- ・胃がん検診
(胃部エックス線検査)
- ・肝炎ウイルス検診

50～64歳

- ・子宮頸がん検診
- ・乳がん検診(1方向)
- ・大腸がん検診
- ・肺がん結核検診
- ・胃がん検診(胃部エックス線
検査または胃内視鏡検査)
- ・肝炎ウイルス検診

65歳以上

- ・子宮頸がん検診
- ・乳がん検診(1方向)
- ・大腸がん検診
- ・肺がん結核検診
- ・胃がん検診(胃部エックス線
検査または胃内視鏡検査)
- ・肝炎ウイルス検診
- ・結核検診

プレ特定健診

受診料 1,800円

大腸がん検診 (毎年)

受診料 500円

胃がん検診 (2年度に1回)

受診料

胃部エックス線検査 900円

胃内視鏡検査 3,100円

※50歳以上の人は受診券^(注)をお
持ちください

子宮頸がん検診 (女性のみ)(2年度に1回)

受診料 1,500円

※受診券^(注)をお持ちください

肺がん結核検診 (毎年)

胸部エックス線・喀痰検査

受診料 各700円

※喀痰検査は対象者のみ

結核検診 (毎年)

受診料 無料

乳がん検診 (女性のみ)(2年度に1回)

受診料

40歳代 1,900円(マンモ2方向)

50歳以上 1,400円(マンモ1方向)

※受診券^(注)をお持ちください

肝炎ウイルス検診 (一生に1回)

受診料 1,000円

(注)対象者へ
5月下旬に
送付しています



栗東市では約3.3人に1人ががんで亡くなっています。早期のがんはほとんど自覚症状がないため、健(検)診を受診して発見に努めることが大切です。定期的に受診し、健康の維持増進につなげていきましょう!!!

【参考】滋賀県令和4年度統計書 死因別死亡者数

- ◆受け方など詳細は、広報4月号折込の「健康づくりカレンダー」または、市ホームページをご覧ください。
- ◆健(検)診を受ける部位について自覚症状がある人、治療中あるいは経過観察中の人、身体状況によっては健(検)診の対象外となります。
- ◆市の健(検)診を受けて『要精密検査』となった場合、必ず精密検査を受診してください。
- ◆受診する施設で示されている感染症対策にご協力ください。



健康づくり
カレンダーは
こちら

令和6年度から後期高齢者健康診査の対象を拡大

被保険者の皆さんが広く健康診査を受診していただくために対象を拡大しました。よりの確に自覚症状のない病気を早期発見することや、自身の健康状態を知ること、健康づくりにお役立てください。

- 対象者** 「後期高齢者健康診査受診券^(注)」をお持ちの人 (注)対象者へ5月下旬に送付しています
- 実施場所** 受診券に同封の「各種健(検)診のご案内」に記載
- 実施期間** 6月1日(土)～11月30日(土)
- 申込方法** 直接医療機関に申込み
- 持ち物** 受診券、質問票、後期高齢者医療被保険者証、健康手帳(お持ちの人のみ)
- 受診料** 無料

特定健康診査(特定健診)・特定保健指導を受けましょう

特定健康診査(特定健診)

特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防を目的に毎年実施しています。受診は無料です。
対象者には5月下旬に受診券を送付しています。

対象者 栗東市国民健康保険に加入している40～74歳の人

実施期間 6月1日(土)～11月30日(土)

実施場所

①滋賀県内の実施医療機関(一部医療機関は予約要。土曜日実施医療機関有り)

②全国健康保険協会滋賀支部が実施する集団健診の健診会場(予約要)

※受診はいずれか1か所のみ

※②は健診実施日が決まっています(令和6年度よりWEB予約を開始します。詳細は受診券に同封の書類に記載)

持ち物 国民健康保険被保険者証、

特定健診受診券、記入済み質問票、前年度の健診結果票(お持ちの人のみ)

受診料 無料

特定保健指導

特定健診の検査結果をもとに、メタボリックシンドロームの該当者やそのリスクのある人を対象に、生活改善の情報提供、継続的な支援(3か月以上)などを行います。

対象者 特定健診の結果、生活習慣病発症の可能性が高いと判定された人

※特定健診受診から2～3か月後に別途案内します



BIWA-TEKUの 対象事業です。

BIWA-TEKUアプリをダウンロードして、健康ポイントをためましょう!

健診やウォーキングがポイントの対象です。



健康推進アプリ
「BIWA-TEKU
(ビワテク)」

◆特定健診対象者のうち、服薬、通院中、勤務先で健診を受けた人が

健診結果のデータを提供いただく市が実施している「特定保健指導」や「生活習慣病相談」などを利用することができます。(提出先:保険年金課)

・服薬・通院中の皆さん

治療に伴う検査には、特定健診の検査項目が多く含まれているため、「特定健診受診券」と「被保険者証」をお持ちの上、かかりつけ医療機関(特定健診実施機関)にご相談ください。データを提供することで特定健診を受診したことになります。

・勤務先で健診を受けた皆さん

勤務先などで健診を受けた人のうち、必要な検査項目を満たしている場合、健診結果を提供すると、特定健診を受診されたものとしていただきます。あらためて特定健診を受診する必要はありません。

特定健診

国民健康保険課 国民健康保険係

TEL 5511807

FAX 5530250

特定保健指導

国民健康増進課 健康づくり推進係

TEL 5546100

FAX 5546101



毎年6月は「食育月間」です

健康な体づくりには、バランスのよい食生活が大切ですが、令和4年度に実施した滋賀の健康栄養マップ調査では、本市における成人1日あたりの野菜平均摂取量が238gと目標値の350gを大きく下回っていました。

野菜はビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいて「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することができません。1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう。



おすすめ野菜レシピ

韓国風レタスサラダ

材料(2人分)

サニーレタス … 1/3個(100g)
塩昆布 … 5g
ごま油 … 小さじ1/2(2g)
白ごま … 小さじ3

作り方

- ①サニーレタスは一口大にちぎる。
- ②①と塩昆布、ごま油、白ごま(半量)を混ぜ合わせ、冷蔵庫で5分程度休ませ、味を馴染ませる。
- ③皿に盛り付け、残りの白ごまをふる。

国民健康増進課 健康づくり推進係

TEL 5546100

FAX 5546101

おめでとうございます！
叙勲・褒章・大臣表彰を受けられた皆さん



太田 克実さん
(出庭)
瑞宝小綬章

昭和52年に大阪国税局に入局し、熊本国税局や近畿管内の税務署長などを歴任。

主に上場企業等の超大規模法人の申告管理・審理事務に長年従事するなど、適正・公平な税務行政の推進や納税環境の整備に尽力されました。



藤田 啓仁さん
(総)
旭日双光章

4期16年にわたり栗東市議会議員を務め、この間3度の議長、副議長、監査委員、各種委員会の委員長などを歴任。

識見優れた政治手腕と実行力により、教育関係など住民福祉の向上、市政発展に努められました。



橋田 満さん
(井上)
旭日小綬章

昭和58年に調教師免許を取得し、令和5年2月までに管理馬がJRA通算744勝を挙げるなど第一線で活躍。

通算8年間、一般社団法人 日本調教師会の会長を務め、中央競馬の発展に大きく貢献されました。



文部科学大臣表彰
りっとうおはなし
グループめるへん

37年にわたりおはなし会を実施。子どもたちに楽しいおはなしの世界を届けたいという思いで読書活動を支えてきたことが評価され、子どもの読書活動の優秀実践団体として表彰を受けられました。



北川 憲夫さん
(坊袋)
瑞宝単光章

38年間、警察職務に精励し、主に刑事部門において活躍。

特に強行犯事件、知能犯事件、窃盗事件の検挙など住民の安全安心に尽力。選挙違反など多数の事件解決に貢献されました。



北川 孫隆さん
(総)
瑞宝双光章

38年間、警察職務に精励し、主に生活安全部門において活躍。

薬物事犯の取締りとして密輸入・密売事件の検挙など治安の維持に貢献。また教養部門において若手警察官の指導育成にも尽力されました。



介護保険料納入通知書を
送付します

65歳以上の人へ令和6年度の介護保険料納入通知書を6月中旬に送付します。保険料と納付方法をご確認ください。
年間の保険料は13段階に分かれており、前年の所得などにより決定します。

【納付方法について】

・年金が年額18万円未満の人
↓納付書や口座振替(普通徴収)で納めます。納付書は年度内の分をまとめて送付します。

・年金が年額18万円以上の人
↓年金から引去り(特別徴収)になります。
※年金が年額18万円以上でも、普通徴収となる場合があります。

例・最近65歳になった人、最近転入した人、修正申告などにより年度途中で保険料が増額になった人など

※特別徴収(年金引去り)対象の人や、口座振替の人には納付書は送付しません(納入通知書のみ送付します)



岡長寿福祉課 介護保険係

TEL 551-0281 FAX 551-0548

令和6年度市民税・県民税

6月に通知書を送付します

市民税・県民税(以下、市県民税という)は、1月1日(賦課期日)現在、住民票のある市町村が前年中の所得をもとに課税します。

給与所得にかかる市県民税は、給与からの引き去り(特別徴収)となり、勤め先を通じて納税通知書を送付します。特別徴収以外の人は、6月に納税通知書を送付します。公的年金などにかかる市県民税は、年金からの引き去り(特別徴収)、その他の所得にかかる市県民税は納付書または口座振替による納付(普通徴収)となりますので、納め忘れのないようお願いします。

令和6年度税制改正により、定額減税が実施されます

定額減税の対象者

令和6年度の市県民税所得割の納税義務者のうち、前年の合計所得金額が1,805万円以下の人
※合計所得金額が1,805万円を超える人、均等割のみ課税される人、非課税の人は対象外

定額減税の算出方法

次の合計額が減税されます。

① 本人…1万円 ② 控除対象配偶者または扶養親族(国外居住者を除く)…1人につき1万円

※前年中の合計所得金額が1,000万円を超える人の同一生計配偶者(合計所得金額48万円以下)については、令和7年度の所得割額から減税

定額減税の実施方法

徴収方法	定額減税の方法
① 給与からの特別徴収 (給与からの引き去り)	令和6年6月分は特別徴収を行わず、減税後の税額を11分割した額を令和6年7月から令和7年5月の給与から徴収します。
② 普通徴収 (納付書払い・口座振替)	第1期分(令和6年6月)の税額から減税し、第1期分から減税しきれない場合は、第2期分(令和6年8月)以降の税額から、順次減税します。なお、納付方法が口座振替の全期前納で、減税により第1期分の税額が0円になる人は今年度に限り、第2期以降の各期での振替となります。
③ 公的年金からの特別徴収 (年金からの引き去り)	令和6年10月の特別徴収税額から減税し、減税しきれない場合は令和6年12月以降の特別徴収税額から、順次減税します。

※上記①、②、③の複数に該当する人は、まず①の方法で減税し、減税しきれない場合は②、③の順で減税します
※市県民税の所得割額を上限とし、減税しきれない場合は、別途給付金(調整給付)が支給されます

令和6年度から適用される主な改正内容

森林環境税(国税)の創設

森林環境税(国税)は、国の温室効果ガス排出削減目標の達成や、災害防止のための森林整備などに必要な地方財源を安定的に確保する観点から創設されました。令和6年度から市県民税均等割と併せて1人年額1,000円を市が賦課徴収します。なお、東日本大震災復興基本法に基づいた市県民税の臨時的な1,000円の引き上げが令和5年度で終了するため、実質負担額は変わりません。

上場株式等の配当所得等、譲渡所得等に係る課税方式の統一

上場株式等の配当所得等や譲渡所得等、特定公社債等の利子所得等は、令和5年度以前は所得税と市県民税で異なる課税方式の選択が可能とされてきましたが、令和6年度より申告方式が統一されました。

国外居住親族に係る扶養控除の見直し

令和6年度より、年齢が30歳以上70歳未満の国外居住親族は、下記のいずれかに該当する場合を除き、扶養控除の対象から除外されます。

- ① 留学により国内に住所、居所を有しなくなった人
- ② 障がいのある人
- ③ あなたからその年において生活費または教育費に充てるための支払を38万円以上受けている人

※適用を受けるには、対象に応じてその扶養親族に係る必要書類の提出または提示が必要

詳細は市ホームページをご覧ください。

国税務課 市民税係 TEL551-0106 FAX551-2010



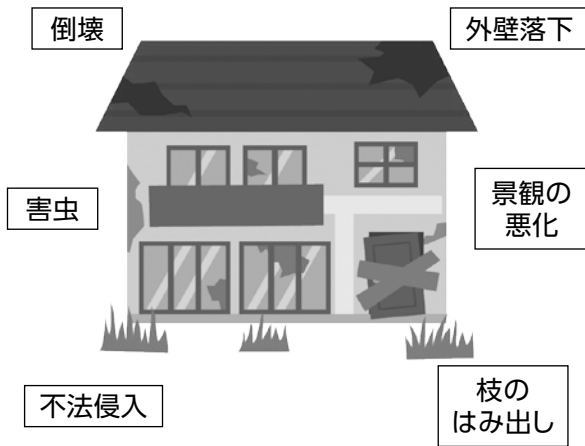
『空き家対策』始めませんか？

空き家は急にやってくる？

空き家は、今お持ちでなくても、家を所有する親族の死亡や一人暮らしの親の施設への入所、転勤などをきっかけに、誰にでも起こりうる身近な問題です。一度空き家になると、家財が整理できない、将来親族が使うかもしれないなど、そのまま放置されることが少なくありません。所有者には、法律で、適切に維持管理する責任が定められています。

空き家を放置すると

空き家を放置してしまうと、さまざまな危険があり、近隣に迷惑をかけてしまいます。



空き家になる前にできること

実家や自宅を、将来放置しないために親族での話し合いが大切です。空き家になった場合にどうするのか、方針を決めておきましょう。相続時のトラブルを避けるために、遺言書をつくることも有効です。

空き家は早めの対処を！

空家等対策の推進に関する特別措置法の一部を改正する法律が令和5年12月13日より施行されました。法の改正により、特定空家（そのまま放置すると倒壊などのおそれのある空き家）に加えて、管理不全空家（放置すると特定空家になるおそれのある空き家）も指導・勧告の対象となりました。勧告を受けると固定資産税等の軽減措置（住宅用地特例）が受けられなくなります。

気軽に相談ください

住宅課では、空き家や空き家予防に関する相談を受け付けています。また、空き家の所有者と、利活用を希望する人とのマッチングを行う「りっとう空き家バンク」の登録もおすすめてします。



りっとう
空き家バンク

問 住宅課 住宅係

TEL 551-0347 FAX 552-7000

企業版

ふるさと納税

企業版ふるさと納税は、自治体が行う地方創生の取組みに賛同した企業がその収益の一部を寄附し、社会貢献やまちづくりを応援する制度です。

市では、令和3年度からこの制度を活用して企業からの寄附を募り、「栗東市まち・ひと・しごと創生推進計画」に掲げる取組みを推進しています。

いただいた寄附は意向に沿った事業に活用させていただきます。

問 広報課 シティプロモーション推進室

TEL 551-0641 FAX 554-1123

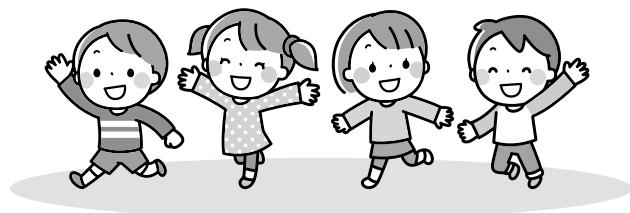
令和5年度に寄附いただいた企業

ご寄附いただきありがとうございます

株式会社たち建設(富山県砺波市)	寄附額	1,000万円
株式会社近畿地域づくりセンター(大阪市)	寄附額	150万円
大成興業株式会社(大阪市)	寄附額	100万円
株式会社マリングレイス(滋賀県大津市)	寄附額	20万円
タレントスクエア株式会社(東京都渋谷区)	寄附額	10万円
匿名希望 2社	寄附額	700万円

活用事例

令和5年度には、保育所、幼稚園、小学校に防犯カメラを設置し、子どもたちの安全に役立てました。





6月23日から29日は「男女共同参画週間」です。学校、職場、地域、家庭などさまざまな場面で、性別を問わず誰もが活躍できる社会を「男女共同参画社会」と言います。

市では、ワーク・ライフ・バランスセミナー、男女共同参画に関する啓発活動など、一人ひとりの生き方・働き方の多様な選択ができる社会づくりに向けた取り組みをしています。

私たちのまわりの男女のパートナーシップや自分らしさについて、考えてみませんか？



岡自治振興課 男女共同参画推進係

TEL 5510290
FAX 5510432

6月1日～7日は「水道週間」です

「たいせつにみずはみんなのたからもの」
(令和6年度標語)

水道は、わたしたちの快適な暮らしを支える、日常生活になくてはならない重要な生活基盤です。

本市水道事業でも、市民の皆さんに「安全でおいしい水」を安心して利用いただくために、水質や施設の適正な管理に日々取り組んでいます。今後も、良質な水を供給できるように水道施設の整備・改良を進めるとともに、地震などの災害に強いライフラインの構築に努めます。

水道の蛇口を開ければ、当たり前のように出てくる水道水。この機会に、限りある資源である水道水の大切さについて見つめなおしてみましよう。

ご利用の皆さんへお願い

水道メーターから宅内側の水道管は個人の財産であり、所有者・使用者の管理になります。水漏れチェックのため、家庭でも水道メーターを時々確認し、水道メーター検針にご協力ください。

※確認方法は、検針時にお渡ししている「水道使用水量等のお知らせ」の裏面または市ホームページに掲載

岡上下水道課 管理係

TEL 5510135 FAX 5543866

6月は「土砂災害防止月間！」

毎年6月は「土砂災害防止月間」です。

これから梅雨や台風の時期を迎え、雨の多い季節になります。がけ崩れ・地すべり・土石流などの土砂災害は、どれも強い雨が原因となり、山や崖がある地域ではどこでも起こる可能性があります。普段から周辺のがけ地などの変化に注意するとともに、避難場所や避難経路を確認するなど「日頃の備え」と「早めの避難」を心がけ、万一の災害に備えましよう。

市内では、滋賀県により土砂災害警戒区域が148箇所、うち特別警戒区域が107箇所指定されています。

詳細は、栗東市総合防災マップまたは市ホームページをご覧ください。

岡土木交通課

管理・用地係
TEL 5510292
FAX 5527000

■土砂災害とその前兆

土砂災害ではいくつかの前兆現象が現れることがあります。日頃より前兆現象の正しい知識を持っており、それらの現象に気づいたときは、速やかに避難しましょう。

土石流の前兆

- 川の流れが濁り、流木が混じり始める。
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる。
- 山鳴りがする。腐った土の臭いがする。

土石流



がけ崩れの前兆

- 崖から小石が落ちてくる。
- 斜面に亀裂やはらみがみられる。
- 崖から水が湧き出ている。

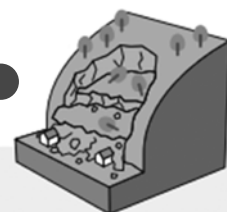
がけ崩れ



地滑りの前兆

- 斜面から水が噴き出す。
- 地割れが起きる。(地面に段差ができる)
- 建物や電柱、樹木が傾く。

地滑り



■避難のタイミング

土砂災害は、非常に速いスピードで襲ってきます。危険だと思ったときには、外はすでに身動きのとれない状況になっている可能性もあります。避難勧告が発令されても広報車や防災無線の音声で暴風や豪雨で家の中まで届きにくいことがあります。テレビやラジオなどの気象情報や周囲の状況に注意し早めの避難行動をとりましよう。