

健康へのワンステップ

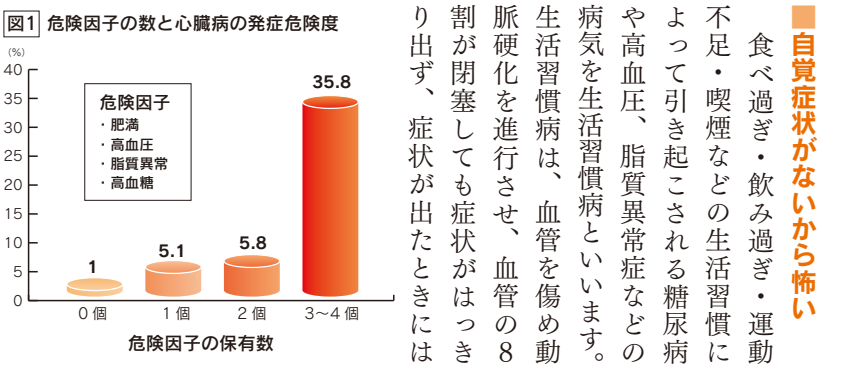
健康一番！がんばローズくん

《食べ過ぎを防ぐ》

- よくかんでゆっくり食べよう
- 食事は1人分ずつ盛り付けよう
- 食品の買いだめをしないようにしましょう

《運動量を増やす》

- エレベーターより階段を使おう
- 歩数計を付けて歩こう
- なるべく歩いて出掛けよう



■自覚症状がないから怖い

食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・喫煙などの生活習慣によって引き起こされる糖尿病や高血圧、脂質異常症などの病気を生活習慣病といいます。生活習慣病は、血管を傷め動脈硬化を進行させ、血管の8割が閉塞しても症状がはつきり出ず、症状が出たときには

■健（検）診は2月末日まで

生活習慣病は症状がないまま進行するので、見た目では分からない体内の状態を健（検）診で確認することが大切。

本年度実施している本市の各種健（検）診などの受診期限は2月末日です。早めに受診しましょう。また、保健センターの各種健康教室や健康相談では、無理なく生活習慣を改善する方法を紹介しています。ぜひ、ご利用ください。

子どもたちを病気から守ろう

予防接種の費用を全額助成します

予防接種の費用を全額助成します。子宮頸がん予防ワクチンは予診票を、ヒブワクチンと小児用肺炎球菌ワクチンは出生時に配布した名前シールを持参して接種してください。

期間＝来年3月31日(土)まで

接種場所＝市内医療機関

■子宮頸がん予防ワクチン

対象＝①現在、中1・高1相当の女子②4月から中1・中3・高1相当になる女子

接種回数＝3回

そのほか＝①は予診票を発送済み。高1相当の女子については、ことし3月31日(木)までに1回目の接種を済ませること②は来年度から助成開始。5月中に予診票を発送

■ヒブ（Hib）・小児用肺炎球菌ワクチン

対象・接種回数＝下表のとおり

|                 | 初回開始年齢         |               |              |              |
|-----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
|                 | 2カ月以上<br>7カ月未満 | 7カ月以上<br>1歳未満 | 1歳以上<br>2歳未満 | 2歳以上<br>5歳未満 |
| ヒブワクチン          |                |               | 1回           |              |
| 小児用肺炎球菌<br>ワクチン | 初回3回<br>追加1回   | 初回2回<br>追加1回  | 2回           | 1回           |

問い合わせは

衛生検査課

☎220-5779

5

広報まえばし 平成23年1月15日号

4

食べ過ぎ・運動不足に注意

生活習慣病を予防しよう

冬は行事が多く食習慣の乱れや、運動不足に陥りがちな時季。体重が増え過ぎると糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすくなります。普段の生活習慣を見直し、健康を意識した生活を新たに始めてみませんか。

前橋プラザ  
元気21

戸籍や税関係の証明書の取得には  
証明サービスコーナーが便利

前橋プラザ元気21証明サービスコーナーでは、土日曜・祝日も住民票の写しや戸籍証明書などの各種証明書を発行しています。昨年からは税関係の証明書も取得できるようになり、大変便利です。ぜひ、ご利用ください。

取扱時間＝午前10時～午後7時

休業日＝年末年始・機械メンテナンスなどの臨時休業日

取扱業務＝下表のとおり

■印鑑登録もできます

証明サービスコーナーでは、印鑑登録も受け付けてい

対象＝本人のみ(代理人による申請は不可)

手数料＝350円

用意する物＝運転免許証やパスポートなどの官公庁が発行している顔写真付きの身分証明書(ない場合は、証明サービスコーナーでは登録できません)、登録する印鑑

問い合わせは

前橋プラザ元気21証明サービスコーナー

☎210-2279

印鑑登録については

市民課

☎898-6122

| 市民課関係証明書                  |                                                          |                                                                             |                  |  |  |
|---------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|--|--|
| 種類                        | 請求できる人                                                   | 担当課                                                                         |                  |  |  |
| 住民票の写し                    | 本人、委任状持参者(同一世帯の人は省略可)、自己の権利の行使または義務の履行に必要な人など            | 市民課☎898-6107                                                                |                  |  |  |
| 住民票記載事項証明書                | 必要がある人など                                                 |                                                                             |                  |  |  |
| 印鑑登録証明書                   | 印鑑登録証を持参した人                                              |                                                                             |                  |  |  |
| 戸籍及び除籍の全部及び個人事項証明書        | 本人、委任状持参者(配偶者、直系尊属の人、直系卑属の人は省略可)、自己の権利の行使または義務の履行に必要な人など |                                                                             |                  |  |  |
| 除籍及び改製原戸籍の謄抄本             | 本人、委任状持参者(同一戸籍の人は省略可)                                    | 市民税課☎898-6202                                                               |                  |  |  |
| 戸籍及び除籍の記載事項証明書            | 本人、委任状持参者(同一戸籍の人は省略可)                                    |                                                                             |                  |  |  |
| 身分証明書                     | 本人、委任状持参者(同一世帯の親族は省略可)                                   |                                                                             |                  |  |  |
| 外国人登録原票記載事項証明書            | 本人、委任状持参者(同一世帯の親族は省略可)                                   | 資産税課☎898-6216<br><br>収納課☎898-6226<br><br>介護高齢課☎898-6159<br>国民健康保険課☎898-5955 |                  |  |  |
| 税関係証明書                    |                                                          |                                                                             |                  |  |  |
| 種類                        | 発行可能年度*3<br>(課税年度)                                       | 請求できる人                                                                      | 担当課              |  |  |
| 所得・課税証明書<br>(所得証明書)       | 所得控除の内訳なし                                                | 平成22年度(所得は平成21年分)<br>平成21年度(所得は平成20年分)<br>平成20年度(所得は平成19年分)                 | 市民税課☎898-6202    |  |  |
|                           | 所得控除の内訳あり                                                |                                                                             |                  |  |  |
| 市県民税(非)課税証明書              | 平成22、21、20年度                                             | 本人、委任状持参者(本人と同一世帯の親族は省略可)、相続人(戸籍謄本などが必要)                                    | 資産税課☎898-6216    |  |  |
| (法人)所在地証明書                | 直近                                                       |                                                                             |                  |  |  |
| 固定資産価格通知書(登記用)*1          | 現年度                                                      |                                                                             | 収納課☎898-6226     |  |  |
| 固定資産評価証明書*1               |                                                          |                                                                             |                  |  |  |
| 固定資産税額証明書                 |                                                          |                                                                             |                  |  |  |
| 固定資産税計算書(所得の申告用)          |                                                          |                                                                             |                  |  |  |
| 納税証明書*2                   | 平成22、21、20年度                                             |                                                                             | 介護高齢課☎898-6159   |  |  |
| 完納証明書(未納税額のない証明)*2        | 未納税額のない場合に発行                                             |                                                                             |                  |  |  |
| 軽自動車税納税証明書(継続検査用)*2       | 現年度                                                      | 平成22、21年中納付分                                                                | 国民健康保険課☎898-5955 |  |  |
| 国民健康保険税納付確認書(社会保険料控除用)    | 平成22、21年中納付分                                             |                                                                             |                  |  |  |
| 介護保険料納付確認書(税申告用)          |                                                          |                                                                             |                  |  |  |
| 後期高齢者医療保険料納付確認書(社会保険料控除用) |                                                          |                                                                             |                  |  |  |

\*1 近傍土地1㎡当たりの参考評価の記入が不要な場合に限りします。  
 \*2 納税して1週間以内に請求する場合は、領収書など(口座引き落としの場合は記帳された通帳)を持参。  
 \*3 本年1月15日時点。

大切な個人情報を守るため  
本人確認の強化に協力を

住民基本台帳カードの不正使用事件が増加しているため、今月から住民基本台帳カード交付申請時の本人確認を次のとおり強化します。

運転免許証やパスポート、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳といった公的な顔写真付

き身分証明書と、保険証などによる2点確認を行います。

これら以外の身分証明書の場合は即日交付ができません。また、IC化された運転免許証については、IC内情報の読み取り確認を行います。詳しくは、本市ホームページをご覧ください。

問い合わせは

市民課

☎898-6106

5

広報まえばし 平成23年1月15日号

4