



広報きたやま

# KITAYAMA

2022

# 11

No.256



## 祝 貫 通

奥瀬道路(3期)1号トンネル他工事

## 1号トンネル

L=481m

令和4年10月7日

発注者：国土交通省 近畿地方整備局

施工者：佐藤工業株式会社







は食塩が多くなりやすい特徴があります。全体的に薄味にし、かけしょうゆ、かけソースなどの習慣がある人は、つけしょうゆ、つけソースに改めるだけでも食塩摂取量が少なくなります。また、漬け物をたくさん食べる習慣のある人や、味噌汁

1. 保健師による中学校で血圧の授業の様子 2・3. 中学生に血圧の計り方を教えている様子

## 高血圧ゼロのまちプロジェクト



今年の1月より、村民全員が自己の健康を把握し、健康づくりの意識向上を目指すためにスタートした「じゃばらと筏の村でいつまでも元気に暮らそう」全国唯一の飛び地北山村高血圧ゼロのまちプロジェクト」事業ですが、現在までの活動や今後の予定について、高血圧の基礎知識と共に紹介させていただきます。

### 高血圧とは？

高血圧は、喫煙と並んで、日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。もし高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の人が死亡せずすむと推計されています。高血圧自体は、過去数十年で大きく減少しましたが、今なお20歳以上の国民の二人に一人は高血圧です。日本人の高血圧は食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや、遺伝的体質などが組み合わさって起こ



1. 内川医師による血圧講座の様子 2・3. 血圧講座の後に行われた田中理学療法士による体操の様子

ると考えられています。

なかでも、日本人にとって重要なのは、食塩の過剰摂取です。日本人の食事摂取基準(2020年版)の目標量では、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満とされています。しかし、日本人の食生活

を1日に2杯以上のお人は、1回の量を減らすことが大切です。ラーメンなど麺類の汁を全部飲んでしまうと、それだけで6g近い食塩をとってしまいます。一方、野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウムには腎臓から食塩を排泄しやすくする働きがあります。また、カルシウムにも血圧を安定させる効果があります。カルシウムは、牛乳や乳製品から摂取すると、より吸収率が高いことが知られています。これらを組み合わせ、無理のない減塩を長く心がけることが高血圧予防につながります。

### 肥満だけが基準じゃない

また日本人では、肥満を伴わない高血圧が半数以上を占めますが、若年・中年

の男性を中心に、肥満、特に内臓肥満を伴う高血圧の割合が増えています。このような高血圧では、まず最小血圧が高くなりやすく、次第に最大血圧も高くなるのが経験的に知られています。このタイプの高血圧は、やがて血清脂質や血糖、尿酸、肝機能にも異常を来し、メタボリックシンドロームに進行しやすくなるので、特定保健指導を利用して、進行しないうちに減量を始めることが大切です。メタボリックシンドロームは、動脈硬化を進行させるため注意が必要です。また、肥満がなくメタボリックシンドロームの基準に当てはまらない場合でも、高血圧単独でも多くの病気を引き起こします。高血圧が進んで動脈硬化になると、心臓で

### 健診を受けよう

は狭心症や心筋梗塞、心不全など、また脳では、脳梗塞、脳出血などの脳血管障害(脳卒中)や認知症になりやすくなります。そのほかに、高血圧の原因となる生活・環境要因には、運動不足、睡眠不足、過重労働、過剰飲酒、寒冷、ストレスなどがあります。

高血圧は自覚症状がほとんどなく、自分では気づかないので、毎年健診を受けることが極めて重要です。健診で行う心電図や眼底検査では、高血圧による長期の影響がわかることがありますので、これらの検査を受けることも有用です。また、家庭用血圧計を購入し、自宅で毎日測ることも、高血圧予防の観点から重要です。



## これまでの活動

### 家庭血圧の測定

村民と村内就業者に家庭での血圧測定の習慣づけや血圧のデータの収集のために、2週間の血圧測定を行ってもらい、記録しアンケートを提出してもらいます。現在まで約150名が参加していただいております。

### 小中学校への健康教育

幼少期からの健康教育を行うことにより興味を持ってもらう。また同時に家族も巻き込み、健康意識向上の相乗効果を期待しております。今年行った健康教室の写真は前のページに記載しております。

### 健診の受診勧奨

動脈硬化検診を2年に1回実施生活習慣病に関する様々な検査項目。また国保北山村診療所での受診体制整備による個別受診の勧奨

## 村民の健康状態

最近の村内で行われた健診のデータを表にまとめましたのでご覧ください。

### 後期高齢者健診（令和2年度）

| 項目     | 村（%） | 県（%） | 同規模（%） |
|--------|------|------|--------|
| 非肥満高血糖 | 23.5 | 31.1 | 20.0   |
| 腹囲     | 11.8 | 2.7  | 15.0   |
| BMI    | 14.7 | 23.3 | 29.1   |
| 血圧     | 44.1 | 26.0 | 29.5   |
| 脂質     | 17.6 | 11.7 | 9.2    |

#### 【結果から分かること】

- ・血圧、脂質が同規模より高い
- ・半数近くが高血圧



### 特定健診（令和元年度）

| 項目    | 性別 | 有所見者割合 |      |
|-------|----|--------|------|
|       |    | 村（%）   | 県（%） |
| 中性脂肪  | 男  | 26.3   | 27.3 |
|       | 女  | 7.1    | 15.7 |
| HbA1c | 男  | 52.6   | 60.2 |
|       | 女  | 71.4   | 61.2 |
| 収縮期血圧 | 男  | 57.9   | 51.4 |
|       | 女  | 64.3   | 45.6 |

#### 【結果から分かること】

- ・女性のHbA1c（高いと糖尿病の可能性がある）が7割を超えている
- ・収縮期血圧が男女ともに県平均よりかなり高い

## 村

### 民の健康活動

みなさんが行っている日頃の活動について教えていただきました。

- ・糖質をカットする炊飯器を使用している
- ・食事前にカカオの含有量が多いチョコを食べるようにしている
- ・減塩醤油を使用している
- ・青汁を毎日飲んでいる
- ・生野菜をたくさん食べるようにしている
- ・万歩計を着けることにより歩数を気にするようになる
- ・診療所で遠隔診療を受けて食生活の改善を行うことが出来た
- ・顆粒タイプのだしからパックのだしに変更し塩分の量を抑えている



## 広

### 報担当者の活動報告

私も上記のように4月からダイエットを目標に、減塩などを行って今回の広報で数値と共に報告するように頑張るつもりでしたが、途中で挫折してしまい、逆に少し体重が増えてしまう結果になってしまいました、、、なので、ここでは失敗談として村民の皆様にはこうなって欲しくはないという思いで書かせていただきます。

私の失敗の理由はいたって簡単です。「**詰め込みすぎ**」です。1日にたくさんの目標（たとえば、1日8,000歩歩く、1日の摂取カロリーを1,800カロリーまでにする・他数個）を掲げ、最初はなんとか出来ていましたが、続くはずもなく約1か月で挫折してしまいました。大切なのは自分のできる範囲で、長い目で見る事が大切だと学びました。

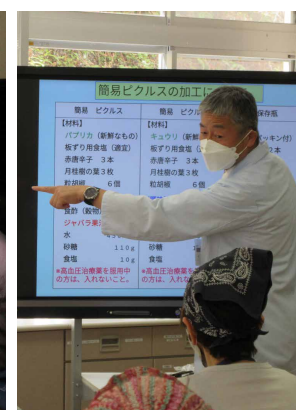


### 健康づくり教室

診療所医師による血圧についての講演、理学療法士による高血圧予防に関する運動、保健師による食品の塩分揭示ブース、「みそ玉作り」教室や和歌山信愛女子短期大学の専門家を講師に招き、お酢を使用した夏野菜保存食づくりとしてピクルス作り体験。



健康相談時の、みそ玉作りの様子



ピクルス作り体験

## 活動してみて

### プロジェクトが定着

参加者の増加と共に村民が普段の生活でも血圧に意識がむくようになっていく

### 個人の健康意識の変化

血圧が毎日高いことを知り、病院にかかる。朝だけでも毎日血圧を測るようになっていく。・意外と美味しかったので、次は減塩みそを買うようになる。

### 関係機関とのつながり

分からないことがあれば相談できる相手が出来た



## 今後の展望

健康に関する自主性を育む学びたいことを主張し、実践できるように。村はそのサポートを行う。

### 長く効果のある健康教室

生活習慣は親から子ども、子どもから孫へつながっていく

### 他事業への良い影響

全体的な健康意識向上により、他事業への参加者増加



血圧講座にも多くの方が参加してくれました



「2拠点生活」

北山村に来て早くも半年以上過ぎました。11月も半ばとなり、2022年も過ぎるのは早いですね。診療日で北山村に滞在中の朝夕は道の駅までの散歩をなんとか続けられています。朝の散歩では、私と同様に頑張られている教育長さんや米寿の女性の村民の方とお会いします。当初の目標よりも緩やかではありますが夏頃にマイナス10kgを達成後は停滞しております。急激なダイエットはリバウ

ンドのリスクにもなると前向きに考えております。

さて、私は村民の方には申し訳ない面もございますが平日診療日は北山村で、週末と大学での研修日は和歌山市の自宅で過ごしており、いわゆる「2拠点生活」です。前述のダイエットは散歩だけでは不十分なので北山村にいる間は食事に注意しておりますが和歌山市での週末は羽目を外してしまい、結局±0になってしまいます（笑）。先週末も20時頃、高速道路を降りてから自宅ではなく二郎系のラーメン屋さん「麺屋みやび」に気づけば向かっていました（笑）。北山村での平日は時折、隣の下北山村の「きなりの郷」の温泉に行ってプチ旅行気分を味わっております。入

浴後のフルーツ牛乳は日本に生まれて良かったと思わせてくれます。

和歌山市での週末は4歳の息子と2歳の娘との時間がメインです。4歳の息子は幼稚園に入園後の身体や言語の成長は面白く逞しく感じます。9月末の誕生日に「STRIDER 14X」という自転車からペダルを取り除いたキックバイク（後でペダルは取り付け可能）をプレゼントし雨の日以外は夕方1時間以上乗り回しています。私が子供の頃は姉からお下がりの「マイメロディー」の補助輪付き自転車で練習した覚えがありますが、最近の子供たちは補助輪に頼らずバランス感覚を磨くようです。息子も当初は頼りなかったですが1か月も経たないうちに上達し、最近は土日の朝

8時ごろから500mほど離れた公園と一緒にを行っています。

とりとめのない文章になってしまいましたが、そろそろ北山村で初めての冬です。大学での研修日の後、夜間に北山村に戻ってくる自分にとってはスタッドレスタイヤは必須とお聞きしました。3月に車を買って替えていたこともあり、実家に放置しているスタッドレスタイヤも適合しません（涙）。最近では決して安くないスタッドレスタイヤの購入が悩みの種です。



竹本医師



竹本先生・山崎保健師・栗栖保健師の

# 健康講座

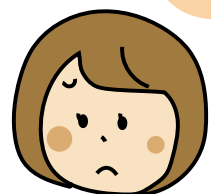
Health Course

- ・ 竹本コラム
- ・ 高齢者虐待について

## 高齢者虐待について

高齢者虐待とは、高齢者の権利や生命、健康、財産が損なわれるような状況のことをいいます。社会問題にもなっていて、平成18年度には高齢者虐待に関する法律ができました。

どんな場合に高齢者虐待にあたるのかな??



高齢者虐待には右記の5つがあります。

physical

## 身体的虐待

高齢者の身体に外傷が生じ、または生じるおそれのある暴行等を加えることを言います。（例）暴力をふるう、無理やり食事を口に入れる、ベッドに縛り付ける…

nursing care abandonment

## 介護・世話の放任・放棄

高齢者を衰弱させるような長時間の放置など、介護を行うものが養護（世話）を著しく怠ることをいいます。（例）入浴しておらず異臭がする、治療が必要なのに病院につれていけない…

psychology

## 心理的虐待

高齢者に対する暴言や拒否的な対応により著しく心に傷を負わせることをいいます。（例）怒鳴る、ののしる、家族や親族・友人等の団らんから排除する…

gender

## 性的虐待

高齢者にわいせつな行為をすること、または、高齢者にわいせつな行為をさせることをいいます。（例）人前で排泄をさせたりおむつ交換をする、下半身を裸のままにする…

economy

## 経済的虐待

高齢者から不当に財産上の利益を得ることをいいます。（例）高齢者の年金や預貯金を無断で使う、入院や受診、介護保険サービス料を支払わない…



高齢者虐待に気づいたら

高齢者虐待の相談窓口は村になります。高齢者虐待は、未然防止・早期発見がとても大切です。気になることがありましたら、北山村役場・北山村地域包括支援センター（0735-49-2331）まで連絡・相談をお願いします。（相談者・通報者の秘密は守ります。）



## 模範高齢者表彰

9月16日、今年も敬老会が開催されないため、表彰者の家を村長が訪問し、一人ひとりに表彰状を授与しました。表彰された方は、喜びの表情で表彰状を受け取っていました。



## g7サミット

10月21日から3日間、岡山県の新庄村でg7サミットが開催され、近畿地方代表として北山村が参加しました。各地方の人口が少ない村が集まってそれぞれの課題や政策などの情報交換を行ってきました。



## 太地中学校 ラフティング体験

9月20日、太地中学校の生徒が北山村を訪れラフティングを体験しました。ほんどの子が初めての体験で、皆さん楽しんでいました。



## じゃばらの里の収穫祭

11月5日に、3年ぶりに開催されました。以前に比べると参加者は減りましたが、村民をはじめ多くの人に集まっていたきました。恒例のしし鍋の配布や飛び地でジャンプなど会場は大いに盛り上がりしました。



## じゃばら工場地鎮祭

9月30日、七色の渡地区で新じゃばら工場の地鎮祭が執り行われました。関係者が集まり、工事の無事を祈りました。来年度秋の、じゃばらの収穫時期までには完成する予定です。







交通安全教室



森林の働きと山の大切さを伝える教室



太地小学校の生徒と体験しました



筏下り体験

ハロウィン

inじゃばらハウス



林業体験



収穫祭



2号トンネル見学



郡大会



10月8日に行われた卓球の郡大会において、個人の部で市村亜莉朱さんと榎本遥香さんが3位入賞、団体の部では2位になりました。おめでとうございます。









先日訪れた岡山県新庄村の道の駅

が好きて吉野熊野国立公園内にある北山村のもつ大自然の豊かさや環境はとても魅力的で、飛び込んでみようと思いい、今年の5月から村に住みながら観光協会です仕事をしています。

観光協会での事務など行いながら北山村の観光振興の活動を行っている。主な活動として、

①奥瀬道路Ⅲ期の完成に伴う、村内のアクティビティの検証

②交通便利性向上による観光ルートの開発

③道の駅の強化及び利用方法の開発

などがあります。現在はそれらの活動を現実のものにするため、アンケートや現地視察を行っています。アンケート内容は様々ですが、例えば「村内外の新しい交通手段として欲しいものは？」という問いには、レンタサイクルやレンタル電動バイクなどが上位に上がっているほか、本宮大社や新宮駅までの直通バスも1割以上の回答があります。このアンケート結果から、自動車より速度の遅い村内移動のモビリティの活用により、村内滞在時間を増やし、観光消費額の増加や村民との交流の機会を創出出来たり、本宮大社との新しい観光ルートづくりは新しいチャレンジとして取り組み価値があることなど、1つのアンケートから様々な可能性を見出すことが出来ます。また、道

の駅の今後については、じゃばら新工場建設に伴い、(株)じゃばらいず北山が使用している事務所エリア・発送エリアが空室になるため、その後の道の駅の施設全体の利用方法についても検討し、施設としての充実や、それに伴う観光協会の体制強化についても今後の課題です。

また、北山村の生活については、毎朝の出勤時に美しい山並みが川面に反射している景色を眺めながら少しドライブし、昼はお弁当を緑の綺麗な広場でピクニックして、観光センターでの勤務を終えたら、星や月を眺めながらおくとる温泉に浸かって、帰宅します。自宅で料理をすることもありますが、晩御飯を食べに村民と一緒にお酒を交わして、楽しいひと時を過ごしています。そういった中で、村民から村の事を教えてもらうのがとても楽しいです。来てもらった人にこの村の魅力を伝える役割

をしていきたいから、もっと北山村の事を隅々まで教えてもらいたいのです。ユニークな紀伊半島の中でも、さらにユニークでポテンシャルがとても高いこの唯一無二の村の良さを多くのの人に知ってもらい実際に来て楽しんでもらえるような仕事をしていきたい。それをやるにも、村民の方とちょっとずつ一緒に時間をかけてやっていきたいので、気軽に観光協会に遊びに来てください。



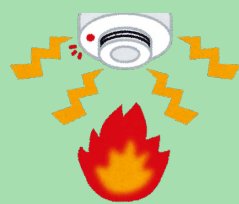
## 北山村観光協会 マーケティングコーディネーター 太田 美穂さん



## 北山村の観光を 盛り上げる一人の女性

現在、北山村観光協会です観光案内や観光後下りの予約、受付の仕事などをやっている太田美穂さん。中学卒業後、単身でニュージーランドの高校に3年間留学した後、日本の大学に進学。卒業後は大手旅行会社に勤務し、約10年間、大阪や京都、鳥取などを異動しながら、各地の旅の魅力をお客様に伝えて送客する仕事に従事していました。3年前に地元のと歌山県田辺市にUターンし、観光の仕事をしていましたが、コロナの影響で訪日外国人観光客がメインだった前職の会社は大打撃を受けました。苦しい時こそ新しいことに挑戦すべきではないか、今までの経験を別の場所でさらに活かせないかと思っていた矢先、村の関係者からお声がかかりました。元アウトドア





## 火災報知器・ 感震ブレーカーの取付について

平成29年度に村の事業で村内の各戸に火災報知器と感震ブレーカーを設置いたしました。

原則、火災報知器・感震ブレーカーを各1個無料（2個目からは有料）で設置いたしますので、当時、設置していない家がありましたら現在も受け付けておりますので、役場総務課までご連絡ください。（感震ブレーカーについてはブレーカーの種類により設置が出来ない場合もございますのでご了承ください。）

地震時の火災の過半数は電気が原因です。東日本大震災の時は火災の54%が電気関係の出火でした。「感震ブレーカー」は、地震発生時に一定の基準を超える揺れを感知したときに自動的に止める器具です。不在時やブレーカーを切る余裕がない場合に電気火災を防止する有効な手段なので一度検討してみてください。



火災報知器と感震ブレーカー

## ステップ2 専門家に相談

診断はしたけど、これからどうしたい？  
いくらぐらいかかるの？どんな工事をするの？  
誰に頼めばいいのかわからない・・・

そんな時はお申し込みを！  
県の認定を受けた専門家「耐震マネージャー」  
が疑問にお答えします！

### 耐震マネージャーとは？

木造住宅の耐震改修に取り組もうとする方に、各種相談や改修プランの提案などを無料で行う、耐震改修に関する豊富な知識をもった専門家

#### 「お問合せ先」

和歌山県建築住宅課

☎ 073-441-3216

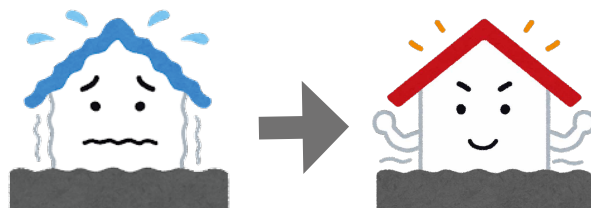


## ステップ3 設計と改修

### 補強設計・改修工事のパッケージ

補強設計と改修工事を同時に申請すると設計と改修を分けて行うよりも、お得に。最大116万6千円まで補助。自己負担0円で改修できる場合もあります。

定額 66万6千円 + 工事費の 40% (最大50万円) = 最大合計 116万6千円の補助



木造住宅耐震診断・設計・工事補助制度

# あなたの住まいは、大丈夫？

今年3月に最大震度6強を記録した福島県沖を震源とする地震、近年全国各地で地震が多発しています。また、北山村でも、近い将来、南海トラフを震源とする大地震が高い確率で起こると予測されています。地震から自分や家族の身を守り、被害を最小限に食い止めるため、家の中の安全確保等、出来る限りの備えをしておくことが重要です。また旧耐震基準で建設された住宅は地震により大きな被害が予測されます。これを機に一度ご自宅の安全性を確認してみたいはいかがでしょうか。



## ステップ1 木造耐震診断

### 対象となる住宅

- 平成12年5月以前に建築された住宅

※無料で診断を受けれる件数には限りがございますので  
まずは総務課にご相談ください

診断の結果、耐震性が  
不足すると判断されたら・・・  
次のステップ2へ

## — 耐震化の3ステップ —

ステップ1  
診断  
木造耐震診断  
無料

ステップ2  
相談  
専門家への相談  
無料

ステップ3  
対策  
改修補助（最大）  
116万6千円



住民福祉課からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により令和4年度分後期高齢者医療保険料の納付が困難な方へ

新型コロナウイルス感染症の影響により後期高齢者医療保険料の納付が困難になった場合には、徴収猶予や減免の制度がありますので、北山村住民福祉課にご相談ください。

お問い合わせ先

住民福祉課  
0735-49-2331  
和歌山県後期高齢者医療広域連合  
073-428-6688

新型コロナウイルス感染症の影響により令和4年度分国民健康保険料の納付が困難な方へ

新型コロナウイルス感染症の影響により国民健康保険料の納付が困難になった場合には、徴収猶予や減免の制度がありますので、北山村住民福祉課にご相談ください。

お問い合わせ先

住民福祉課  
0735-49-2331

和歌山労働局からのお知らせ

和歌山県最低賃金

が改正されました。

最低賃金額

時間額 889円

効力発生日

令和4年10月1日

適用範囲

和歌山県内で働くすべての労働者とその使用者



注1

最低賃金は常用労働者だけでなく、臨時、パートタイマー、アルバイト等の呼称や労働者の年齢にかかわらず全ての労働者に適用されます。

注2

最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当等には含まれません。

注3

派遣労働者については、派遣先の地域別最低賃金が適用されます。

注4

「鉄鋼業」「百貨店、総合スーパー」については、和歌山県最低賃金以外にそれぞれの特定最低賃金が適用

お問い合わせ先

和歌山労働局労働基準部賃金室  
(TEL) 073-488-1152  
又は最寄りの労働基準監督署

和歌山県警察からのお知らせ

犯罪被害者週間

11月25日～12月1日は【犯罪被害者週間】です。

犯罪被害に遭われた方やご家族又はご遺族は、直接の被害に加え、その後も精神的、社会的、経済的に深刻な被害を受けることが多く、再び平穏な生活を取り戻すためには、周囲の理解と配慮に基づく協力が重要です。新宮警察署では、犯罪被害に遭われた方やご家族又はご遺族が抱える問題を早期に回復し、再び平穏な生活を営むことができるよう、支援を行っています。

被害者相談窓口

■和歌山県警察ホームページ  
<http://www.police.pref.wakayama.lg.jp/>  
■総合相談電話（和歌山県警察本部）  
短縮ダイヤル #9110  
通常ダイヤル 073-432-0110  
■性犯罪被害相談電話（和歌山県警察本部）  
短縮ダイヤル #8103（ハートさん）  
フリーダイヤル 0120-810-367  
通常ダイヤル 073-432-0110  
■公益社団法人紀の国被害者支援センター  
相談電話 073-427-1000  
月曜～金曜日 午前10時～4時  
土曜日 午後1時～4時

林業退職金共済事業本部からのお知らせ

林業退職金共済制度（林退共）

林退共は昭和57年に発足した林業界で働く方のために国が作った退職金制度です。この制度は、事業主の方々が、従業員の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従業員が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという、いわば林業界全体の退職金制度です。

○掛金は、税法上について、法人では損金、個人企業では必要経費となります。

○掛金の一部を国が免除します。

○雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

※以前、林業の仕事に従事し、その当時、林退共制度に加入していた方で、退職金請求手続きをしたお心当たりのない方は退職金を受け取っていない可能性があります。

お問い合わせ先

独立行政法人勤労者退職金共済機構  
林業退職金共済事業本部  
03-673-12889

新宮公証役場からのお知らせ

休日相談のお知らせ

年末年始に家族が集まる際に、遺言や相続に関する話題もあるのではないのでしょうか。

公証役場では、遺言をはじめ、養育費や任意後見など、各種公正証書の作成に関する休日相談（電話のほか、来訪も可）を、下記のとおり受け付けます。相談は、事前予約を優先させていただきまますので、希望する方は、あらかじめ電話等で予約をお願いします

日時 1月14日（土） 午前10時～午後3時  
電話 0735-21-2344

メール nmt-3212@etude.ocn.ne.jp

※事前予約となっておりますので1月13日（金）までに右記電話又はメールで予約願います。

お問い合わせ先

新宮公証役場 公証人 三橋 豊  
新宮市緑ヶ丘2-1-31カマツカビル3F

後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

後期高齢者医療制度に加入されている皆様へ  
11月下旬から12月上旬にかけて、ジェネリック医薬品を使用した場合、1か月の自己負担額が200円以上軽減される可能性のある方を対象に

ジェネリック医薬品使用促進

のお知らせを送付しています。

患者負担の軽減や医療保険財政の改善のため、ジェネリック医薬品の使用をご検討ください。

このお知らせは、ジェネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。

※お薬によっては、ジェネリック医薬品への切り替えができない場合もあります。切り替えを希望される方は、かかりつけの医師又は薬剤師にご相談ください。



お問い合わせ先

和歌山県後期高齢者広域連合  
和歌山市吹上2丁目1番22号 日赤会館9階  
電話 073-428-6688





2022 NO.256

広報きたやま

発行 北山村役場 総務課  
〒647-1603 和歌山県東牟婁郡北山村大沼42番地  
TEL: 0735-49-2331 FAX: 0735-49-2207

村の人口  
11月1日現在

人口 403人 (-8)  
世帯数 254戸 (-4)  
高齢化率 43.9%  
※( )内は前号比

# 自宅からスマホで確定申告してみませんか？

簡単・便利



スマホカメラで  
源泉徴収票を  
読み取りできます！

①

ご自宅で

確定申告期間は24時間  
いつでも利用可能  
※メンテナンス時間を除く

②

専用画面

スマホ専用画面で  
見やすく操作が簡単

③

自動計算

画面の案内に沿って  
入力するだけ

④

添付書類不要

書類の記載内容を入力・  
送信することで添付省略  
※一部の書類は除く

⑤

持参・印刷・郵送不要

税務署への持参が不要  
印刷・郵送代が不要

⑥

早期還付

還付金の振込みが早い  
※2月末までに提出した場合2～3週間程度  
で還付(書類の場合は4～6週間程度で還付)

## 令和4年分(令和5年1月以降)からさらに便利に！



・青色申告決算書・収支内訳書がスマホで作成可能に

・マイナンバーカードの読取回数が削減 ※

※過去にマイナンバーカードを使って確定申告している等の一定の条件を満たしている場合



## 広報担当の枠

一気に寒くなりましたね、、、

毎年、冬はこんなに寒かったかと思うくらい寒いですが(まだ11月なのでこれからもっと寒くなってきますが)、自宅はまだ衣替えが終わっていないので、半袖で夏用の布団で寝る時もたまにあります(笑)。ちなみに子どもはちゃんと温い服で冬用の布団で寝かせていますよ。全然布団を着てくれなくて心配ですが。

冬になると体重が落ちにくく太りやすいイメージがありますが、冬は1年で一番基礎代謝があがるので、実は一番痩せやすい季節らしいです。なので普段通り生活していれば代謝量はほかの季節よりも上がっているの、食事の量を増やさずに過ごしていれば自然と痩せることもできるそうです。しかし、冬は何かと誘惑が多くその誘惑に負けてしまう方が多いと思います(私もそのうちの一人です)。こたつに動く気力を奪われたり、クリスマスに忘年会、お正月などイベントごとが多くなるのでつい食事やお酒の量が増えてしまうので、少し意識して年末年始を楽しみましょう。

(広報担当: 橋爪 大希)