～入選者の取組をご紹介します～

測って100日チャレンジを実施しました

保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23－4044）

生活習慣病予防対策として、100日間体重を測定しながら減量を目指す「測って100日チャレンジ」は今年で6年目となります。今年度も例年同様、9月1日から12月9日までの100日間実施し、20代から70代までの男性31名、女性21名の計52名が参加しました。

その中からBMIの減少幅の大きかった上位3名を入選者として選出し、第1位の方はBMI25以上の肥満体型から、BMI24.9以下の標準体型へと改善されていました。

また、上位3名のほか、参加者の中で一番体脂肪率が減少した方を特別賞として選出しました。

【BMI算出方法】体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
BMI25以上:肥満体型、24.9～18.5:標準、18.4以下:やせ

成功のカギは「体重を測って記録する」そして「体重を意識する」こと

写真右から川村さん（第1位）、廣石さん（第2位）

入選した皆さんの共通点は、体重の測定と記録です。ただ体重を測定し、記録するだけと思いますが、記録することで体重の変化を意識するようになったようです。（体重記録用紙は、町ホームページからダウンロードできます。）

町ホームページ

減量したいけれど、その一歩が踏み出せないという方、町保健師・管理栄養士が、あなたの身体にあった食事量や減量方法について一緒に考えて相談に応じます。お気軽にご相談ください。

入選者の皆さんはこんなチャレンジをして減量に成功しました！

第1位 50代男性：見た目をスリムにしたい！との思いから初チャレンジ。自宅で筋トレ、ウォーキング等に取組み、自身で食事のカロリー計算等をしながら運動と食事の両面で取組みました。お酒もノンアルコールの商品に変更し、14.4kgの減量に成功。（BMI：－5.7）

第2位 60代男性：大病を患い不健康なやせ方をしてしまったので健康的にやせたい！との思いからふれスポとうべつに昨年11月に入会。すでに生活の中に運動は取り入れており、週4回ふれスポとうべつプログラムに参加し、5.7kgの減量に成功。（BMI：－1.9）

第3位 60代男性：友人に勧められ参加し、食事中心の減量に挑戦。仕事上、外食で済ませがちな昼食の見直しや、自宅でも意識して野菜を食べることで、全体のエネルギー量がダウンし、5.3kgの減量に成功。（BMI：－1.9）

特別賞 60代男性：体力をつけたい！との思いから参加。運動サポート教室に参加して運動量を増やし、食事面では野菜を意識して食べ、飲酒も控える取組みを実施して3.7kgの減量に成功。自宅で歩行ステッパーなどの筋トレにも取組むことで、参加者の中で一番体脂肪率が減少。

広　告

広　告

2月17日から
確定申告が始まります

■問合せ　【日程・必要書類等】税務課税務係（☎23－2332）
【所得税の内容等】国税相談専用ダイヤル（☎0570－00－5901）

令和６年分確定申告・住民税申告

申告される方は下記の受付日と会場をご確認ください。

混雑状況は町ホームページに掲載しておりますので、事前に確認ください。なお、１日に受付できる人数を超えた際は、後日の案内になる場合があります。

町ホームページ

※利子所得・譲渡所得（土地・家屋・株式等）・山林所得・雑損控除のある方、青色申告の方は受付できません。e-Tax または札幌北税務署で申告をしてください。

※当日、税務課職員は確定申告書の計算を行うのみです。営業、農業等の収支内訳書や医療費控除等の書類を提出する場合は、事前に作成してからお越しください。事前に作成していない場合は、会場内においてご自身で作成していただきます。

※当日、会場は混雑します。受付後に待合が満席の場合は申告時間に近づきましたら、再度来場いただくこととなりますのでご了承ください。

行政区ごとの受付日

月日		行政区 9時00分～11時45分	行政区 13時～16時	会場
2/17	月	金沢・蕨岱		役場大会議室
18	火	北栄町		
19	水	茂平沢・弁華別		
20	木	若葉・弥生		
21	金	川下右岸・川下左岸・対雁		
25	火	太美寿	当別太・高岡	西当別支所
26	水	獅子内・太美スターライト	太美中央	
27	木	スウェーデンヒルズ	太美南	
28	金	太美北	太美東・太美西	
3/3	月	栄町		役場大会議室・西当別支所（要予約）
4	火	幸町・旭町		
5	水	緑町・東町		
6	木	元町・万代町		
7	金	末広・白樺町		
10	月	中小屋・東裏		役場大会議室
11	火	下川町・六軒町		
12	水	春日町・みどり野		
13	木	西町・樺戸町		
14	金	錦町・美里		

※２月25日～２月28日の期間は西当別支所です。役場大会議室では申告できませんのでご注意ください。

※３月３日～３月７日の期間は太美地区申告予備日となっており、西当別支所では予約者優先の受付になります。

※上記日程で都合が悪い方は別日に申告することも可能です。

西当別支所の申告予約について

３月３日から３月７日の５日間は、予約により申告の受付を行いますので、下記予約フォームにて申告希望日の２日前までに予約ください。会場の混雑と待ち時間の解消のため、ぜひご利用ください。

なお、予約受付を優先するため、当日の申告受付ができない場合がありますので、ご了承ください。

予約フォーム

必要書類（主なもの）

・源泉徴収票
・マイナンバーカード、通知カード、マイナンバーが記載された住民票 などいずれか１つ
・利用者識別番号をお持ちの方はその番号がわかるもの
・運転免許証などの本人確認書類
・金融機関等の口座番号が分かるもの（本人名義）
・健康保険料（国民健康保険、協会けんぽなど）および介護保険料の領収書、国民年金保険料支払証明書
・生命保険料、地震保険料控除証明書 など
・金融機関届出印（所得税の口座振替納税を利用する方のみ）

※「利用者識別番号（16桁の番号）」について…
・税務署から発行された「利用者識別番号の届出完了通知書」をお持ちの方、または「確定申告のお知らせ（はがき・封書）」に番号の記載がある方は申告の際に持参ください。
・番号が不明な場合は再度取得できますが、以前に取得した番号は使用できなくなります。

自宅でも申告書を作成できます

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に従って金額等を入力することで所得税の確定申告書等を作成できます。作成した申告書は、e-Tax による電子申告または印刷して郵送等で税務署に提出できます。

給与所得および年金収入や副業等の雑所得のみの方は、スマートフォンやタブレットから確定申告書の作成等を行うことが可能です。

e-Tax ソフト・確定申告書等作成コーナーの事前準備、送信方法、エラー解消などの使い方に関する質問は、下記まで問合せください。

☆ e-Tax・作成コーナーヘルプデスク
☎0570－01－5901（全国一律市内通話料金）
つながらない場合は☎03－5638－5171（有料）
受付時間　月曜～金曜　９時～17時
・２月３日～14日までの月曜～金曜　９時～18時
・２月17日～３月17日までの月曜～金曜　９時～20時
※２月24日（祝・月）、３月２日（日）・９日（日）・16日（日）に限り　９時～17時

口座振替納税のご案内

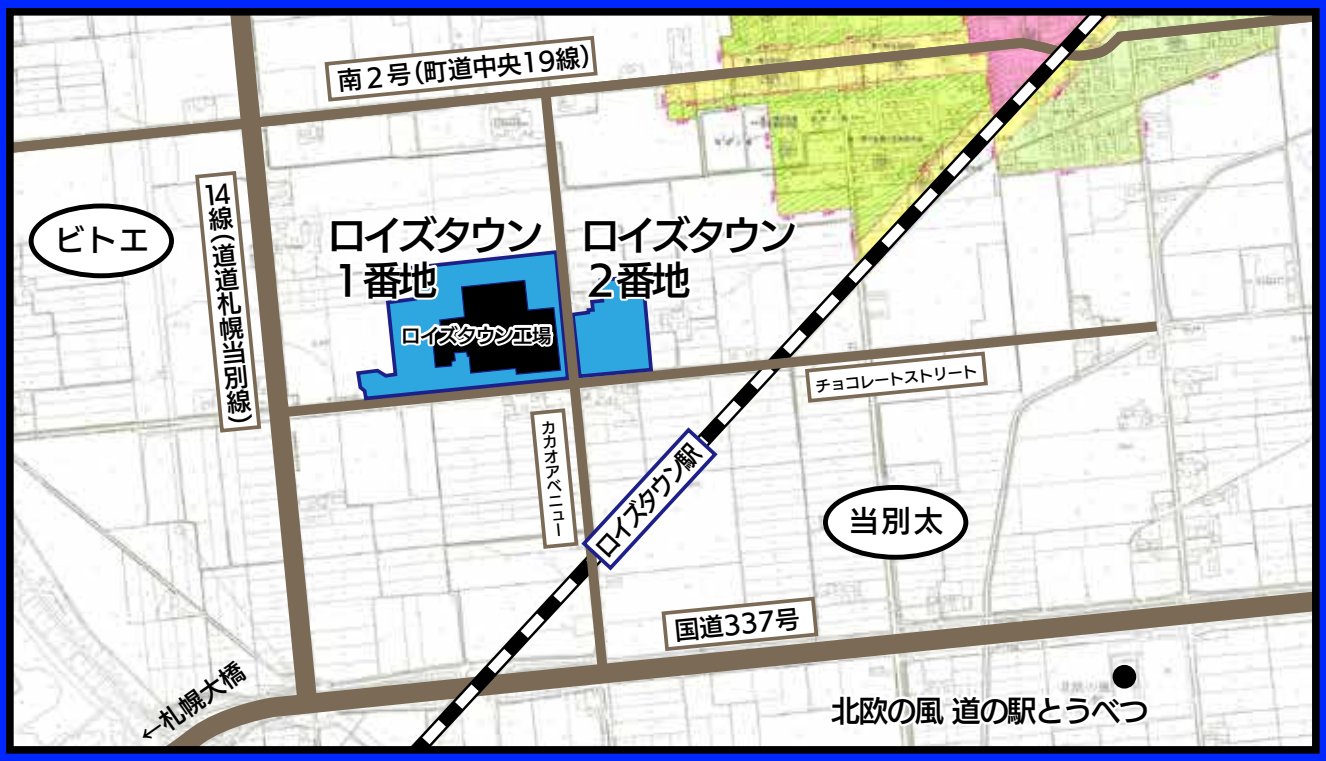
確定申告をした結果、所得税を納税する方は、口座振替による納税が便利です。

振替納税を利用する場合は、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を税務課窓口または札幌北税務署に提出ください。なお、e-Tax によるオンラインでの手続きも可能ですので、ぜひご利用ください。

e-Tax

新たな町名「ロイズタウン」が誕生

4月1日から「ビトエ」の一部と「当別太」の一部の町名を「ロイズタウン」に変更します。



■問合せ　事業推進課事業推進係（☎23－3198）

広　告

広　告