

## 市民税非課税の方、子育て世帯の方へ

# 消費税率引き上げに伴う「プレミアム付商品券事業」のお知らせ

10月に予定されている消費税率の引き上げに伴い、所得の低い人、子育て世帯への影響を緩和するため、プレミアム付商品券事業を実施する予定です。今回は、対象者や申請方法などをお知らせします。

### 市民税が非課税の方向け

- 対象者 平成31年1月1日時点で本市に住民票があり、平成31年度・令和元年度の市民税が非課税の方。  
※平成31年度・令和元年度の市民税が課税の方の被扶養者、生活保護制度の被保護者は対象外
- 申請方法 7月ころ、対象と思われる方へ申請書を送付します。
- 購入限度額 25,000円分まで(購入額20,000円)

### 子育て世帯の方向け

- 対象者 平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれた子どもがいる世帯の世帯主。
- 申請方法 9月以降、対象者へ商品券引換券を送付しますので、申請は不要です。
- 購入限度額 25,000円分(購入額20,000円)×対象となる子どもの人数まで  
プレミアム付商品券は1冊5,000円分(購入額4,000円)ずつ購入可能です

プレミアム付商品券事業を悪用した「振り込め詐欺」「個人情報の搾取」などに注意してください。



事業を行うにあたり、市が次のようなことをお願いすることはありません。

①ATMの操作 ②お金の振り込み ③世帯構成や銀行口座番号など個人情報の問い合わせ  
自宅や職場に市役所職員を装った怪しい電話がきたら、迷わず最寄りの警察署に連絡ください。

市民税が非課税の方向けのプレミアム付商品券について [問](#) 生活福祉課総務係 ☎364-1131  
子育て世帯の方向けのプレミアム付商品券について [問](#) 子育て支援課家庭支援係 ☎353-7797

シリーズ

介護予防①

## 「低栄養状態」を予防しよう！

低栄養状態とは、体を動かすために必要なタンパク質やエネルギーが不足し、足りない分を補うために筋肉や脂肪が減って、体が弱ってしまう状態のことです。

特に高齢者は、食べる量の減少や胃腸の消化、吸収力の衰えなどにより十分な栄養が取れていないことがあります。食事には「食べたいものを考える」「買い物をする」「作る」「味わう」「一緒に食べる」など、たくさんの楽しみがあります。食事を楽しみ低栄養状態を予防しましょう。

### 低栄養状態を防ぐ食生活のヒント

- 1日3食しっかり食べましょう！
- 好きなものを好きなだけ食べましょう！
- 脱水症状を予防しましょう！
- 1カ月に1度は体重を量りましょう！

※健康な方を対象とした食生活のヒントです。糖尿病や高血圧などで医師や管理栄養士の指導を受けている方は、その指示に従ってください。

### 自分の食事内容をチェック！

毎日食べているものに「○」をしましょう。

肉・魚介類		緑黄色野菜	
卵		海藻類	
豆・大豆製品		いも	
牛乳・乳製品		果物	
油を使った料理			

○が多いほど食事バランスが良く、低栄養状態になりにくいと言われています。



参考：東京都健康長寿医療センター研究所

[問](#) 長寿社会課地域支援係 ☎364-1204