

本年度最後のチャンス！

# 市の各種検(健)診、冬季日程

Info. 2

各種検診の夏季日程を受けられなかった皆さん必見！

検診をまだ受けていない人は、この機会をお見逃しなく！

受検票の再発行や新規申し込みなど、詳しくは問い合わせください。

◎問い合わせ 市健康長寿課(☎68-3185)、国保に関する内容は市市民課(☎62-2111)

## 冬季日程①

日時 ▶▶▶ 11月29日(日) 午前/9時~11時  
午後/13時~14時半

会場	種別	対象者	検査料
遠野健康福祉の里	乳がん検診	①40歳以上の偶数年齢の女性 ②無料クーポン券対象者(41歳)	★国保の人1,000円 ★70歳以上・市民税非課税世帯・生活保護世帯 無料

## 冬季日程②

日時 ▶▶▶ 12月5日(土)、6日(日) 午前/9時~11時  
午後/13時~14時半

会場	種別	対象者	検査料
遠野健康福祉の里	特定健康診査	40~74歳の市国民健康保険被保険者	無料 ★希望者のみ(単独受検不可) 心電図検査1,500円 眼底検査1,000円
	基本健康診査	30~39歳	★国保の人1,000円 ★市民税非課税世帯・生活保護世帯 無料
	前立腺がん検診	50歳以上の男性	★国保の人500円 ★70歳以上・市民税非課税世帯・生活保護世帯 無料
	肝炎ウイルス検診	40・45・50・55・60・65歳(この検査を受けたことがない人)	無料

※対象者の年齢は令和3年4月1日時点

➡ 会場では、新型コロナウイルス感染症予防対策を行います。皆さまのご理解とご協力をお願いします(22ページ参照)

Info. 3

11月8日は「いい歯の日」

# 命を守る歯科健診実施中



歯と口の健康は体の健康と密接な関係にあります。「歯周病」は、成人の約8割に発症しているといわれ、糖尿病や心臓病、脳卒中など体の疾患に大きく関わります。この機会に、口と歯の健康状態を確認してみませんか。

■問い合わせ 市健康長寿課(☎68-3185)

## ■種別・対象

成人 歯科健診 → 30・35・40・45・50・55・60・65・70歳

後期高齢者 歯科健診 → 76歳の後期高齢被保険者

※料金は無料  
※年齢は令和3年4月1日現在

■健診実施期間 12月28日(月)まで

■実施場所 市内の各歯科医院

■受診方法 ①歯科医院に電話予約  
②受診票を持参して受診  
※受診票は対象者に配布済。再発行希望者は問い合わせください。

女性の検診、早期発見・早期治療を！

# 子宮頸がん・骨粗しょう症 予防検診

Info. 1

女性を対象にした検診を11月16日(月)から行います。あなたの健康のために、必ず受診するようにしましょう。

◎問い合わせ 市健康長寿課(☎68-3185)

子宮頸がんは、女性なら誰でもかかる可能性があります。近年は、39歳以下の女性に発病や死亡が増えており、乳がんに次いで20~30歳代の若い女性に多い病気です。20~50歳代は子育てや仕事などに多忙な時期で受診機会を逃しやすく、多くの人が検診を受けることができていません。子宮頸がん検診は、2年に1回の受診が国の指針により推奨されています。早期発見・早期治療が命を

守ります。今回対象の人は、必ず検診を受けましょう。骨粗しょう症は、骨量が徐々に減少して骨がもろくなる病気。主な原因に女性ホルモンの減少や加齢が挙げられます。初期段階では自覚症状が現れにくく、小さな転倒により骨折し、介護が必要になる恐れもあります。定期的に検診を受けて若いうちから自分の骨量を知り、予防に努めることが大切です。

## ●対象者と料金

種別	対象者	検査料
子宮頸がん検診	・20歳以上の偶数年齢の女性 ・無料クーポン券対象者(21歳女性)	①…▷70歳以上▷市民税非課税世帯▷生活保護世帯=無料 ②…①以外で国民健康保険被保険者=1,000円 ③…①②以外の人=2,000円
骨粗しょう症 予防検診	25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性	①…▷70歳▷市民税非課税世帯▷生活保護世帯=無料 ②…①以外で国民健康保険被保険者=500円 ③…①②以外の人=1,000円

- 年齢は令和3年4月1日時点
- 子宮頸がん検診は対象外(奇数年齢)の人でも受検できますが、検査料金は全額自己負担です
- 受検票は、事前に申し込みがあった対象者に郵送します(新規希望者は、問い合わせください)
- 子宮頸がん検診の無料クーポン券は対象者(平成11年4月2日~平成12年4月1日生)全員に送付します
- 骨粗しょう症予防検診の対象者で40・45・50・55歳の人は、申し込みの有無に関わらず受検票を送付します

## 検診 日程表

時間 午前/9時半~11時  
午後/13時~14時半

	子宮頸がん	骨粗しょう症
16日(月)	遠野健康福祉の里	
17日(火)	みやもりホール	
18日(水)	午前:小友地区センター	
	午後:綾織地区センター	
19日(木)	午前:附馬牛地区センター	
	午後:土淵地区センター	
20日(金)	上郷地区センター※1	
24日(火)	青笹地区センター※1	
25日(水)	遠野健康福祉の里	
26日(木)	遠野健康福祉の里	
27日(金)		遠野健康福祉の里※2
29日(日)		遠野健康福祉の里※3

- ※1 20・24日…午前のみ(9時半~11時)
- ※2 27日…午後と夕方(13時~14時半、17時~18時半)
- ※3 29日…午前は30分早く開始(9時~)

## 新型コロナウイルス感染症予防のため 予防対策にご協力を

新型コロナの感染拡大を防ぐため、以下の点にご理解とご協力をお願いします。

- ①マスク着用、入場時の検温、手指消毒
- ②密閉・密集・密接(3密)回避のため、入場制限やこまめな換気を行います
- ③待ち時間短縮のため、問診票は全て記入してから来場ください。また、寒くない服装で、時間に余裕を持って来場ください
- ④次に該当する場合は受検をお控えください▷自身または家族に発熱や咳などの症状がある▷保健所や医療機関から自宅待機などの指示を受けている

千年に1度級の大雨を想定した

# ハザードマップを作成します

市は本年度、平成29年度に作成・全戸配布した遠野市土砂・浸水ハザードマップを更新作成します。

新しいハザードマップは、「千年に1度級」の大雨を想定。近年の異常気象がもたらす豪雨や台風、水防法に基づき、想定される最大規模の水害による危険箇所や避難場所などを示します。

◎問い合わせ 市消防総務課(☎62-2119内線211)

広範囲におよぶ猿ヶ石川・早瀬川の洪水浸水想定区域

## 想定最大規模の水害版「ハザードマップ」で最大限の備え



図\_現在の市ハザードマップ(遠野町周辺)。水害時の危険箇所や過去の台風での浸水区域を表示

図\_国が示す最大規模の洪水浸水想定区域(左図と同位置)。浸水区域が広範囲に。

市内10地区の危険箇所や避難所などを見直し、最大級の水害に備えます。

- 更新作成地域 猿ヶ石川・早瀬川の流域を対象に、小友町除く市内各町
- 今後の予定 ・来年2月～3月完成  
・同4月、市内各戸へ配布
- 住民と内容確認 本年11月から自主防災組織と内容を確認し、地域の実情と照らし合わせます
- その他 市内にある「ため池」のハザードマップも同時作成します

Info. 6

### 現在のハザードマップは…

- ▶台風10号(平成29年)を教訓に作成
- ▶市内11地区ごとに、台風や集中豪雨が発生した際の危険箇所や避難場所などを掲載
- ▶過去の台風での浸水区域を掲載
- ▶数十～100年に1度級を想定して作成

## 秋季 全国火災予防運動

11月9日～15日は同運動期間。尊い命と貴重な財産を守るため、防火意識を高めて火災を未然に防ぎましょう。

### 火災から命を守る7つのポイント

- 3つの習慣 ①寝たばこは絶対にしない②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使う③ガスコンロなど火元から離れるときは必ず火を消す
- 4つの対策 ①逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置する②寝具や衣類、カーテンなどは防災品を使用する③火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器などを設置する④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

- 住宅用火災警報器の点検を！ 住宅用火災警報器は、古くなると火災を感知しなくなることがあります。定期的に点検し、10年を目安に電池や機器を更新しましょう。
- 詐欺かも！訪問販売にご注意を 消防本部では、消火器や火災警報器などの訪問販売をしていません。不審な訪問販売に注意ください。
- 問い合わせ 遠野消防署(☎62-2119内線109・110)



Info. 7

# 今年も自宅で確定申告してみよう！

Info. 4

例年、確定申告期間中には多くの人が申告相談会場に集まります。今年も新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、自宅で確定申告をしてみませんか？インターネットを利用することで相談会場や税務署へ行かなくても申告することができます。詳しい内容は、e-Tax ホームページ(右記二次元コード)で確認できます。

◎問い合わせ 市税務課(☎62-2111内線132)



e-Tax ホームページ

## ネットで申告の“いいところ”

- 添付書類の一部を省略 生命保険料控除の証明書やマイナンバーに関する本人書類など一部の添付書類は、提出・提示を省略できます。
- 還付が早い！ 還付金が発生した場合、確定申告書提出から約3週間程度で還付されます。相談会場で申告した場合よりも1～2週間ほど早く還付金を受け取ることができます。



## ネットを使った申告方法は2つ

- 方法① **e-Tax**で申告 (国税電子申告・納税システム) ※e-Taxなら、確定申告期間中は24時間いつでも申告できます
  - 【マイナンバー方式】申告に必要なもの▶マイナンバーカード▶「パソコンとICカードリーダーライター」または「マイナンバーカード対応スマホ」
  - 【ID・パスワード方式】申告に必要なもの▶税務署発行のID・パスワード(税務署にて対面申請・要本人確認) ※マイナンバーカード普及までの暫定的な対応です
- 方法② **国税庁HP**で申告書を作成して郵送
  - 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、所得税の確定申告書が作成できます。作成後は、プリントアウトして「郵送」することで申告できます。また、e-Taxで送信することもできます。

# 第12回遠野市農林水産振興大会

Info. 5

市内の農林水産業のさらなる発展を目指し、同大会を開催します。参加を希望する人は、電話で申し込みください。

参加申込締切 11月16日(月)

日時 **11月30日(月)**  
13時半～、入場無料

場所／あえりあ遠野交流ホール  
定員／150人程度

- 【内容】
- ★農林水産業賞受賞者表彰式
- ★プロジェクト発表 遠野緑峰高校生産技術科3年
  - ①「コウジの力を利用した熟成肉の製造に関する研究」
  - ②「遠野のホップでおいしく楽しく！」
  - ～食材としての穂花の活用に関する研究 Part 3～

◎問い合わせ・申し込み 市農林課(☎62-2111内線412)