

学生の方は「学生納付特例制度」のお手続きを

国民年金は、20歳を迎えたら学生であっても制度に加入し、保険料を納付しなければなりません。しかし、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。申請を希望される方は、学生証のコピーを添えてお手続きをお願いします。

●対象者

学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生などで、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

●所得の目安

128万円+(扶養親族等の数×38万円)

●承認期間

4月から翌年3月までの1年間

承認を受けた次年度も在学予定である場合は、4月初めに再申請の用紙が届きます。

学生納付特例制度の継続をご希望の場合は、必要事項を記入し返送してください。



▲日本年金機構
ホームページ

佐原年金事務所 ☎54-1442

町民課 国保年金係 ☎86-6071

マイナンバー カードの窓口

3月・4月は引越しなどの手続きで
窓口が大変混み合います
手続き方法や持ち物などは事前にご確認を！

転 出 届 (町外に引越す日まで)	転 入 届 (引越した日から14日以内)
マイナンバーカードをお持ちでない方	
必要書類：①本人確認書類(免許証や保険証) ②印鑑登録証(登録している方のみ) 場 所：役場1階1番窓口	必要書類：①本人確認書類(免許証や保険証) ②転出証明書 場 所：転入先市町村の窓口
マイナンバーカードをお持ちの方	
必要書類：①マイナンバーカード ②マイナンバーカードの暗証番号 ③印鑑登録証(登録している方のみ) 場 所：役場1階1番窓口	必要書類：①マイナンバーカード(所有している世帯員全員) ②マイナンバーカードの暗証番号 場 所：転入先市町村の窓口 ※オンラインで転出された方も、転入は 窓口に出向いて 行う必要があります。
◎オンラインで転出手続きを行うことができます！ 【用意するもの】 ・マイナンバーカード ・有効な電子証明書とパスワード ・マイナンバーカード対応のスマホまたはPC 詳細は右の二次元コードへ (デジタル庁HP 引越し手続きについて)	【転入手続きの流れ】 ①来庁予定日に、転入先市町村の窓口へマイナンバーカードを持参。 ②住民登録(転入届の提出)後、マイナンバーカードを引き続き利用できる状態にする手続き(継続利用)を行う。 ※転入届から90日以内に手続きをしてください。 ③継続利用後、本人が来庁し、署名用電子証明書の搭載処理を行う。

来庁不要！



国民健康保険や児童手当など、転出に伴い手続きが必要になるケースがあります。事前に担当へお問い合わせください。

マイナンバーカードで
便利に手続きしよう！



●マイナンバーカードのお手続き窓口

平日 9:00~12:00 13:00~16:30

毎週水曜日(延長窓口) 9:00~12:00 13:00~18:30

休日臨時交付窓口 3月23日(日) 9:00~12:00

※証明書の発行や、届出の受付はしていません。

※4月以降の休日臨時交付窓口の予定は

ホームページにて随時公開します。

マイナンバーカードの申請サポート、受取、更新の方はなるべく事前の電話予約をお願いします。

町民課 町民係 ☎86-6070

日々の運動、食生活で生活習慣病予防

～内臓脂肪対策のすすめ～

皆さんは今年度受けた健康診断の結果は覚えていますか？

東庄町国民健康保険の特定健診結果をまとめると、高血圧や糖尿病を持つ人の割合が高く、脂質異常をあわせた3つのリスクを重複している人が他の市町村より多くなっています。このためか心臓病や脳疾患の疾病を抱えている方が多いです。

こういった病気の原因に、メタボリックシンドローム(通称メタボ)があります。

メタボは内臓脂肪(肥満)のほかにリスク因子(高血圧・高血糖・高中性脂肪・低HDLコレステロール)を複数持つ人を指します。メタボの基準に内臓脂肪(肥満)が含まれているのは、動脈硬化予防にあたり、病態の薬物治療をするよりも内臓脂肪の減少を目的として、生活習慣の改善を行うことが効果的であるためです。一日に消費するエネルギーより摂取するエネルギーが多ければ体重は増え、少なければ減ります。内臓脂肪、体重のコントロールは日々の食事や運動が重要となります。

体重1kg=7,000kcal 1か月で1kgの減量を達成するためには、1日約230kcalを減らす必要があります。

犬の散歩 55分※

草取り 60分※



ビールジョッキ 1杯

みかん 3個

菓子パン(カレーパン) 3分の2個



※体重60kgのひとの場合

健康的な減量を実現するために

- ☐ 朝食を抜かず、しっかり食べましょう。
- ☐ 食事の時間に気をつけましょう。(就寝前や間食は要注意！)
- ☐ スポーツドリンクは適量を摂取しましょう。飲みすぎは糖分の過剰摂取になります。
- ☐ 食事は極端に減らさず、必要量は食べるようにし、食べる時間を見直しましょう。
- ☐ 少しずつでも運動する習慣を身につけましょう。

町では、体力づくりを目的としたエアロバイクを無料で開放しております。お気軽にお問い合わせください。

町民課 国保年金係 ☎86-6071

町税などの納付は口座振替が便利です

令和7年度の税額は、5月から順次、科目・保険料ごとに発送されます。口座振替をしておくと、納め忘れを防ぐことができます。税目・保険料ごとに手続きが必要ですので、お早めにご相談ください。

手続き場所

役場または金融機関

必要なもの

預金通帳、通帳の届出印

取扱金融機関

千葉銀行、かとり農業協同組合、佐原信用金庫、京葉銀行、千葉興業銀行、銚子信用金庫、銚子商工信用組合、ゆうちょ銀行(郵便局へ申請)

	5月 31日	7月 1日	7月 31日	9月 2日	9月 30日	10月 31日	12月 2日	12月 25日	1月 31日	2月 28日
固定資産税	1期		2期		3期		4期			
町・県民税		1期		2期		3期		4期		
軽自動車税	全期									
国民健康保険税			1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期
介護保険料			1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期
後期高齢者医療保険料			1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期

・納期限日に引き落としとなります。納期限の1か月前を目安にお申し込みください。

・固定資産税と町・県民税は、一括引き落としが選択できます。

町民課 賦課徴収係 ☎86-6073