

今年もやります!! かみす健康マイレージ

☎健康増進課 ☎0299-90-1331

健康目標を3つ以上達成して応募しよう。抽選で景品をプレゼント!

10月の応募開始に向けて、健診の受診など健康目標の達成を目指しましょう!



対象

対象期間と抽選日に市内在住で、20歳(2024年3月31日現在)以上の方

対象期間

2023年2月16日~2024年2月15日

健康目標

- 目標① 健康診断を受診する
- 目標② がん検診を1つ以上受診する
- 目標③ 歯の検診を受診する
- 目標④ 健康づくりに関する事業などに1回以上参加する
- 目標⑤ 個人の健康目標を立てて3か月以上取り組む



- 目標1~4は会社などで行なっているものでもOK
- 目標5は「毎日ラジオ体操をする」「歩くことを心がける」など、自分に合ったものを設定しましょう

協賛企業・団体を募集します

協賛企業・団体はポスターやチラシ、市ホームページなどで紹介する予定です。協賛を希望する場合は、健康増進課へお問い合わせください。

かみす健康マイレージ 表彰式



ご当選おめでとうございます!

2022年度は1,996人の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。



1等 日立 コードレススティッククリーナー

ながれだ 流田さん

「健康チェックのために、健診は毎年受診しています。また、日頃からウォーキングに取り組んだり、市の健康イベントに参加するなどしており、ご褒美をいただいた気分です。この景品を励みに、これからも健康づくりを頑張っていきます」

いつでもどこでもインターネットで手続きが完了! Web口座振替受付サービスのご案内

☎納税課 ☎0299-90-1122

パソコンやスマートフォンから、市税や各種料金の口座振替申し込みの手続きができます。書類や届出印が不要で、金融機関の窓口に出向く必要がなく、とても便利です。



対象の手続き 新規申し込み、振替口座の変更、納付区分(全納/期別)の変更

対象科目

科目	担当課等	電話番号
市県民税(普通徴収)	納税課	☎0299-90-1122
軽自動車税(種別割)		
固定資産税		
国民健康保険税		
後期高齢者医療保険料	国保年金課	☎0299-90-1143
介護保険料	長寿介護課	☎0299-91-1702
学校給食費保護者負担金	第一学校給食共同調理場	☎0299-92-2030
市営墓地管理料	環境課	☎0299-90-1147
市営住宅使用料	住宅政策課	☎0299-95-6595
保育所(こども園)保育料	子育て支援課	☎0299-90-1206
保育所等給食費保護者負担金		
放課後児童クラブ保育料	こども福祉課	☎0299-90-1205
奨学資金返還金	学務課	☎0299-77-7347
飯田愛子奨学基金返還金		
幼稚園給食費保護者負担金		
水道料金・下水道使用料	水道課	☎0299-90-1164

※各科目の詳細内容は、担当課等へお問い合わせください

取扱金融機関

常陽銀行、筑波銀行、千葉銀行、水戸信用金庫、銚子信用金庫、茨城県信用組合、銚子商工信用組合、中央労働金庫、なめがたしおさい農業協同組合、ゆうちょ銀行

※東日本信用漁業協同組合連合会では手続きできません

必要なもの

- 通帳やキャッシュカード(金融機関、支店、口座番号が確認できるもの)
- 申し込みをする科目の納税(納入)通知書や納付書
- 登録確認用メールアドレス

※注意事項

- 利用できる方は、口座名義人に限ります。(法人口座は取り扱いできません)
- 複数の科目を申し込む場合は、科目ごとに手続きが必要です
- 登録手続きが終わるまで、納付書は大切に保管してください。振替が間に合わない期別は、納付書でお支払いください
- 一度登録すると、翌年度以降も継続して振替されます
- 振替による納付状況は、通帳への記帳などでご確認ください
- システムメンテナンスなどで、一時的に利用できなくなる場合があります