

令和2年に村内で起きた火災

昨年、村内で5件の火災がありました。火災を未然に防ぐには、一人ひとりが「火気」に対する正しい取り扱いを身に付け、住宅火災の要因である「ついうっかり」を無くすことが大切です。

覚知時分	火災種別	焼損程度	焼損面積 (㎡)	出火原因	焼損物件
3月	その他		458	不明	下草
4月	その他		52	土手草焼き	下草・立ち木
8月	建物	全焼	34	草焼き用ガスバーナー	収容物・軽自動車 農機具小屋
9月	建物	部分焼	3	テーブルタップのショート	農業用ビニールハウス 収容物
11月	その他		494	たき火	下草

確認してみましょう！

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

～3つの習慣・4つの対策～



問 原消防署 ☎ 79-2442 (直通)

春の全国火災予防運動

3月1日 (月) ～ 3月7日 (日)

令和2年度全国統一防火標語「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」

たき火・野焼きは細心の注意を払って

空気の乾燥や季節風により、火災が発生しやすい気候になっています。当村の特性として、この時期はたき火や野焼きによる火災が急増します。次のことに注意して行うようにしましょう。

○たき火・野焼きを始める前に注意すること

- ・乾燥注意予報が出ているときや、風の強いときはやめましょう
- ・水バケツ、消火器等の準備をしましょう
- ・消防署に届出をしましょう



○たき火・野焼きをしているときに注意すること

- ・火を消すまではその場から離れないようにしましょう
- ・火の粉が飛ばないように少しずつ燃やしましょう
- ・衣服への着火や火傷に注意しましょう
- ・消火ができない場合は安全な場所に避難し、速やかに119番通報しましょう

○たき火・野焼きが終わったら

- ・必ず、火が消えたことを確認しましょう
- ・必ず、再確認しましょう



住宅用火災警報器は設置しましたか？

火災による死者の5割以上は逃げ遅れです。その逃げ遅れを防ぐ切り札は、住宅用火災警報器です。寝室、また上階に寝室があるときは階段室に設置が必要です。ただし、火災はどこで起きるか分かりません。リビング等各部屋に設置しておく心安心です。

設置されている家庭は確認を！！

住宅用火災警報器は、古くなると本体の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあり、とても危険です。住宅用火災警報器に記載されている「製造年」を確認して10年を目安に交換して下さい。また作動確認をした際、正常なメッセージが鳴らない場合は電池切れの可能性があります。併せてご確認ください。



国民健康保険の届け出はお早めに

国保だより

3月～4月は転出・転入・進学・就職の季節です。
転出・転入・社会保険の加入となった方などは国保の届け出が必要になります。適正な保険税賦課・保険給付のためにも、届け出をしてください。

こんなときは原則14日以内に届け出を

全ての届け出に必要なもの

- ①来庁される方の本人確認書類（運転免許証等）②印鑑③マイナンバーのわかるもの
- ※同一世帯の方以外の方が届け出される場合は委任状が必要です。
- ※国保税の納付方法を口座振替にされる場合は、銀行の通帳及び印鑑をお持ちください。

○国民健康保険に加入するとき

こんなとき	各届け出に必要なもの	国民健康保険加入日
村外から転入したとき	・転出証明書	転入した日
職場の健康保険をやめたとき	・職場の健康保険をやめた日が分かるもの (離職票、健康保険の資格喪失証明書等) ※被扶養者の方がいる場合は、記載されているもの	職場の健康保険の 資格喪失日(退職日の翌日)
他の健康保険の被保険者から はずれたとき	・被扶養者でなくなった証明書 (健康保険の資格喪失証明書)	他の健康保険の資格喪失日

○国民健康保険をやめるとき

こんなとき	各届け出に必要なもの	他の健康保険加入日
村外へ転出するとき	・被保険者証	村外の市区町村に転入した日
職場の健康保険に加入したとき	・国保と新たに加入した両方の被保険者証 ※国保を脱退される全員分の被保険者証	職場の健康保険に加入 した日(資格取得日)
他の健康保険の被扶養者にな ったとき	・国保と新たに加入した両方の被保険者証	他の健康保険に加入 した日(資格認定日)

やめる届け出が遅れると

- ・国保の届け出をしないと重複して保険税(料)を支払っている場合があります。
- ・職場等の保険に加入されても、国保は自動的に喪失とはなりません。必ず届け出を行ってください。
- ・他の健康保険資格取得(認定)日からは、新しい被保険者証を使用してください。原村国保の被保険者証を使用するとあとで原村国保が負担した医療費を返還していただく場合があります。
- ・資格喪失後の被保険者証の回収にご協力ください。

進学のために転出する学生の被保険者証

対象になる方は、届け出をすることにより引き続き原村国保に加入できます。

対 象 者 原村から転出された学生の方で引き続き原村国保の被保険者証が必要な方

持 ち 物 ①本人確認書類 ②印鑑 ③学生である証明書(学生証や在学証明書)
④マイナンバーのわかるもの ⑤被保険者証

問 保健福祉課 医療給付係 ☎79-7926 (直通)

太陽光発電による 電力売買収入の申告はお済みですか

自宅等に太陽光発電設備を設置し、太陽光発電による固定価格買取制度に基づいてその余剰電力、または電力の全量を電力会社に売却している場合、その収入は所得税及び復興特別所得税の確定申告または村県民税の申告をしていただく必要があります。

申告はお済みですか?売電収入の申告は毎年必要となりますので、ご確認ください。

所得によって申告方法が異なります

- ◎売電収入の所得金額が20万円を超える方 → 確定申告
- ◎売電収入の所得金額が20万円以下の方 → 村・県民税の申告
- ※売電の所得金額が20万円以下であっても、還付申告等により確定申告が必要な要件に該当する方は、確定(修正)申告に売電分を含めて申告していただく必要がありますのでご注意ください。

売電収入の所得金額の計算方法を確認しましょう

◎売電収入は、雑所得(または事業所得)として申告します。

売電所得(雑所得) = 売電収入 - (減価償却費 + その他必要経費)

売買収入	太陽光発電等の電力を電力会社へ売って得た収入
減価償却費	(設置費用－補助金) × 償却率 × 償却期間 × 売電割合 ◆ 償却率 ⇒ 0.059 (耐用年数17年) ◆ 償却期間 ⇒ その年の設置期間 例:5月に設置した場合は8か月が償却期間 ◆ 売電割合 ⇒ 年間売電量 ÷ 年間総発電量
その他必要経費	(発電設備設置に係る借入金の利息など) × 売電割合

(計算例)

- 売電収入…………… 20万円
- 設置費用…………… 180万円
- 補助金額…………… 30万円
- 年間売電量…………… 4,000kw
- 年間総発電量…………… 5,000kw
- 設置日…………… 令和2年5月(8/12)

- ・売電収入 = 200,000円
- ・減価償却費 【(設置費用－補助金) × 減価償却率 × 償却期間 × 事業専用割合】
= (180万円－30万円) × 0.059 × 8/12 × (4,000kw/5,000kw)
= 47,200円
- ・売電所得(雑所得) = 200,000円 - 47,200円 = 152,800円

令和2年1月～12月までの売電収入の申告は、3月15日(月)までに申告しましょう。
申告に必要な書類は、税務係の窓口を設置しておりますので、ご利用ください。

問 住民財務課 税務係 ☎79-7923 (直通)

生活の中に運動を取入れてみましょう

これは、活動量を増やすことが健康につながることを明らかにした有名な研究です。この研究を皮切りに、運動と健康に関する研究が多くなされ、運動は健康に良いと言われるようになったのです。このように、歩くことの大切さは約70年も前から言われており、それは現在でも変わっておりません。歩くことは、病気や死亡のリスクを下げるだけでなく、他にも多くの効果があります。確かに歩きすぎにも注意が必要ですが、歩かないことが一番の問題なのです。

ここで注目して欲しいのは、バスの車掌は毎日1万歩を目指して歩いていたわけではないということです。仕事上、バスの1階と2階を行き来することで、自然と活動量が増加していたのです。皆さんの生活に置き換えてみてください。2階建ての家に住んでいる方は、1日何回、1階と2階を往復するでしょうか？もしかしたら、2階は寒いからあまり使わないようにしているという方もいるのではないのでしょうか？寒い中での運動は非常に危険ですので、空調や服装を工夫していただくことが必要ですが、家の中では雪は積もりませんし、床も凍りません。2階がない人でも、家の中をこまめに動くことで、十分活動量を増やすことは出来ます。また暖かい商業施設の中をウォーキングしても良いです。さあ、コタツに座りっぱなしの生活はやめて、その場で足踏みや、このコラムで紹介している簡単な筋力トレーニングを始めてみてはいかがでしょうか。

今月のトレーニング 足踏み運動 ～時速4kmのウォーキングに相当～

●目的：有酸素性運動、転倒予防

●回数目安：3分～5分(1セット)

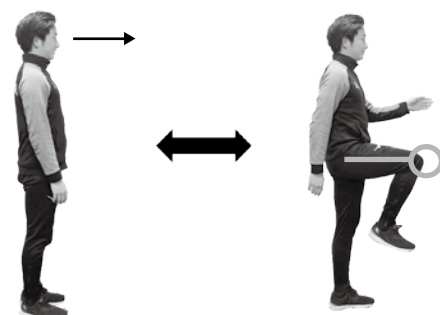
●やりかた

- ① 背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます
- ② ゆっくりと足を上げ太ももが床と平行になるまでヒザを上げ、少し静止します
※きつければ少し下で止めてもOK
- ③ ゆっくりと元に戻り、反対も同様に行います

●注意点

- ・転倒しないように注意しましょう
- ※手すりやイスを上手に使いましょう
- ・背中が丸まらないように注意しましょう
- ・可能であれば2～3セット行いましょう

目線は少し遠くに！
背筋は真っすぐ
腕はしっかり振りましょう



背筋は真っすぐ立ちます
膝を高く上げましょう



転倒の危険がある場合はイスに座って行いましょう

原村 国民健康保険事業
松本大学 × 地域健康支援ステーション

温かいコたつに座り、ぬくぬくとみかんを食べて過ごす。これぞ日本の冬という風景が目には浮かびます。これがみかんならまだ良いですが、お煎餅や甘いお菓子、ケーキ、ポテトチップスなんて方はいませんか？これを読んでハッとした方もいるのではないのでしょうか。そんな方は、今すぐコタツから抜け出し、机の上の食べ物を戸棚に戻し、スクワットを100回！とまでは言いませんが、やはり冬場はどうしても運動が億劫になり、なかなか動きたくありませんよね(スクワット10回くらいならいかがでしょうか)。

とはいえ、皆さんもご存知の通り、身体を動かすということは健康にはとても大切なことなのです。特に雪が降っていたり、地面が凍っていたりするこの季節は、意識をして体を動かさなければなりません。それでもやっぱり運動はしたくないという方もいるかと思いますが、今月は、そもそもなぜ運動が健康に良いと言われるようになったのかについてご紹介します。

松本大学 地域健康支援ステーション
健康運動指導士・健康運動実践指導者
近藤 壮太

運動って健康に良いの？

今でこそ運動が健康によいというのは1種の常識ですが、運動が病気の予防になることを最初に発見したのは、1953年のモーリス博士の研究だといわれています。図1は、ロンドンのバスの運転手と車掌の心臓病の発生と、発生後の死亡率を表したものです。工作中、座りっぱなしの運転手に比べ、車掌は客の切符を切るため、バスの1階と2階を行き来し、自然と歩数や活動量が多くなります。その結果、心臓病の発症率も、発症後の死亡率も車掌の方が低いということが分かったのです。

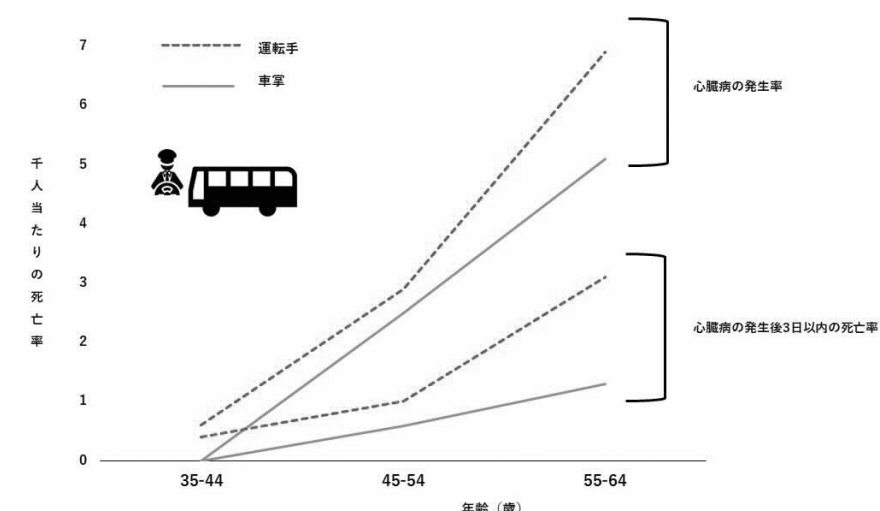


図1

参考資料：Moris JN, et al. Lancet. 1953