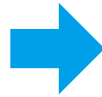


## 全身の運動も脳を活性化します！

身体全体を使った有酸素運動をすることで血流が改善し、脳内の血流も改善すると言われています。血流が改善することで脳の活性化が期待できます。

### 手足の入れ替え運動

最初に、両手を胸の前で合わせ、両足は開きます。次に、同時に両手を開き、両足は閉じます。



できても、できなくても  
続けてやってみましょう！  
できなかったから認知症、  
というわけではありません

「1・2・3・4…」とリズムよく行い  
ましょう。手足が同じ動きにならないよ  
う注意してください。

## 加齢とともに認知症のリスクが高くなります

加齢とともに認知症になる方が増えます。65歳以上で、介護が必要になった最も多い原因は認知症です。

紹介した体操以外でも、「ウォーキングをする」「家の中で足踏み運動をする」だけでもやってみましょう。「しりとり」や「一桁の簡単な計算」をしながらウォーキングや足踏みをするるとさらに効果的です。

毎日できることから継続することが大切です。

体操をしたら右の  
表に○を付けましょ  
う。毎日続けること  
が大切です！

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
○→																
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

## 個人事業税第1期分の納税をお忘れなく

個人事業税の第1期分の納期限は、8月31日(火)です。

8月中旬に県から納税通知書を送りますので、納期限までに納付してください。

納税通知書には第1期分と第2期分の納付書が同封されますので、納付書を間違えないように注意してください。

### 納付場所と納税方法

- ▽ 金融機関、県税事務所の窓口
- ▽ コンビニエンスストア、MMK設置店
- ▽ Pay-easy(ペイジー)に対応したインターネットバンキングまたはATM
- ▽ インターネットでのクレジットカードによる納付
- ▽ スマートフォンアプリ(PayPay、LINE Pay、PayB)による納付
- ※ コンビニエンスストア、MMK設置店、スマートフォン決済アプリによる納付については、納付書の納付金額が30万円以下のものに限りです。

■ **その他** 領収証書が必要な方は、金融機関(ゆうちょ銀行を除く)の窓口、県税事務所の窓口、コンビニエンスストア、MMK設置店で納付してください。

納税は、便利で安全な口座振替の制度もあります。希望する方は口座を開設している金融機関の窓口で手続きをしてください。

■ **問い合わせ先** 愛知県知多県税事務所 課税第一課 県民税・事業税グループ ☎(89)8174

