

始めましょう!



楽しみながら健康づくり

ウォーキングマップを作成

2月7日から配布開始

手軽にできる健康法としてウォーキングを始めたい方、みませんか?
広報やわた6月号で、市民の皆さんにお勧めのウォーキングコースを募集しま



2月7日から健康推進課を始め、各公民館等18カ所の「健康コーナール」で配布を開始します。(「健康コーナール」のぼりが目印) 皆さんの健康づくりに役に立ってください。
◆問い合わせ 健康推進課

健康遊具を設置しました

気軽にストレッチしませんか?

さくら近隣公園ときんめい近隣公園に健康遊具を設置しました。設置数は各3基の合計6基、費用は57万5千円です。
健康遊具は、誰でも気軽に利用でき、基本的なストレッチや運動不足の解消に効果的な器具で、楽しみながら気軽に体力づくりができます。



◆背のぼし (さくら・きんめい)
上半身の反り返りによ

り、おなかと背中のストレッチ効果が得られます。



◆ぶら下がり(きんめい)
地面に足を着けた状態

でバーを握り、足を離します。ぶら下がると、筋肉を整えストレッチ効果が得られます。



◆平行棒(さくら)
腕に体重をかけながら

歩行することで、主に胸から腕にかけての筋力維持効果が得られます。



◆座位前屈 (さくら・きんめい)
座った状態で体の柔軟性を計ることができま

国民健康保険の軽減・減免

国民健康保険(国保)料は、前年の所得や世帯の人数などによって算出されます。この保険料については、納付が困難な加入者を対象とする軽減・減免制度があります。

保険料の軽減制度には、非自発的失業者に対する軽減のほか、平成22年4月1日以降に雇用保険基本手当を受給する失業者や前年と比較して所得が大幅に減少

した加入者に対する軽減など、一定の要件に該当すれば受けられる場合があります。

属する月から翌年度末の間、失業者の前年給与所得を実際の3割とみなして保険料を算定し、また高額療養費負担限度額等の軽減を行います。雇用保険受給資格者証を取得し、国保医療課で手続きしてください。

【特定受給資格者・特定理由離職者の確認】
雇用保険受給資格者証に記載されている離職年月日と離職理由(コード)を確認します。

一部の失業者の保険料減免
退職による国保加入者が雇用保険を受給する場合、その受給期間に相当する保険料について、所得割の月額を10分の3減免します。申請時には国民健康保険証、雇用保険受給資格者証、印かんを持参して手続きを行ってください。

非自発的失業者に対する軽減
会社の倒産や解雇等により失業した国保加入者の保険料を平成22年4月1日から軽減します。対象者は次の①②③の要件をすべて満たす人です。(要申請)
▽要件 ①平成21年3月31日以降に失業②離職時点65歳未満③雇用保険の「特定受給資格者」または「特定理由離職者」と認定された人
▽軽減方法 離職日翌日の

会社からの倒産や解雇等により失業した国保加入者の保険料を平成22年4月1日から軽減します。対象者は次の①②③の要件をすべて満たす人です。(要申請)
▽要件 ①平成21年3月31日以降に失業②離職時点65歳未満③雇用保険の「特定受給資格者」または「特定理由離職者」と認定された人
▽軽減方法 離職日翌日の

【軽減例】
(例1)平成22年3月31日から23年3月30日まで失業した人：離職日翌日の属する月から平成24年度までの保険料と失業月の翌月から平成25年7月までの高額療養費負担限度額等を軽減
(例2)平成23年3月31日から24年3月30日まで失業した人：離職日翌日の属する月から平成24年度までの保険料と失業月の翌月から平成25年7月までの高額療養費負担限度額等を軽減

その他の失業者の保険料減免
退職による国保加入者が雇用保険を受給する場合、その受給期間に相当する保険料について、所得割の月額を10分の3減免します。申請時には国民健康保険証、雇用保険受給資格者証、印かんを持参して手続きを行ってください。

一部の失業者の保険料減免等
一部負担金の減免等
国保加入者が、ひとつの医療機関で1ヵ月に支払う一部負担金が高額となる場合、一定の要件に該当すれば一部負担金を減免します。
▽承認期間 原則として年間3ヵ月以内(医師の意見により最大6ヵ月)
▽要件 ①保険料に滞納がない②加入者全員の直近3ヵ月の収入が、生活保護基準額の1.2倍以内③その他、特に必要と認められた場合
▽手続きに必要なもの 国民健康保険証、給与支払証明書など収入状況等を証明できる書類、印かん
◆問い合わせ 国保医療課

要件となる離職理由と離職者コード番号

離職者コード番号	離職理由
11	解雇(コード50の重責解雇を除く)
12	天災その他の理由により事業の継続が不可能になったことによる解雇
21	雇止めによる退職(雇用期間3年以上、契約更新1回以上、雇止め通知ありの場合)
22	雇止めによる退職(雇用期間3年未満、更新明示ありの場合)
23	契約期間満了(雇用期間3年未満、更新明示なし)
31	事業主からの働きかけによる正当な理由のある自己都合退職、退職勧奨
32	事業所移転等に伴う正当な理由のある自己都合退職
33	やむを得ないと判断される自己都合退職(被保険者期間が12ヵ月以上の場合)
34	やむを得ないと判断される自己都合退職(被保険者期間が6ヵ月以上12ヵ月未満の場合)

※受給期間終了後、雇用保険受給資格者証を破棄されている場合は公共職業安定所(ハローワーク)でご相談ください。

空き巣に注意!

空き巣発生状況(23年7月~23年12月)
※ 濃い色ほど発生密度が高い

被害増加!

主な侵入手段と被害品

- 掃き出し窓や腰高窓のガラスを割る
- 無締まりの玄関や勝手口などから入る
- 現金や貴金属、カバンなどを盗む

対策

- 窓ガラスには補助錠や衝撃を感知して作動する警報装置などを取り付ける
- 多額の現金を自宅に保管しない
- 植栽などを手入れし、死角をなくす
- 近隣者らとあいさつを交わすなど、コミュニケーションをとる

八幡警察署 ☎981-0110