



平成25年度の介護保険料決定通知書を送付



6月中旬に、第1号被保険者(65歳以上の人)に平成25年度の介護保険料決定通知書を送付します。

65歳以上の方の介護保険料は、市の介護サービス費用がまかなえるように算出した基準額を基に、本人や家族の所得状況等に応じて表のとおり12段階に分かれており、年額で決められています。

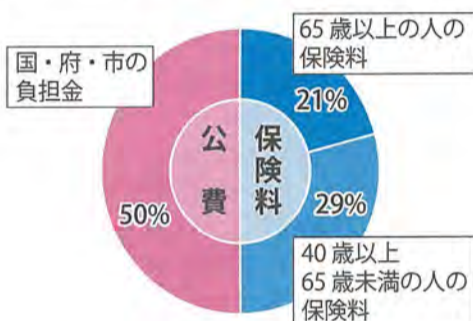
平成24年度から26年度までの一人当たりの保険料基準額は、年額58,560円です。

※第2号被保険者(40歳~64歳の人)の保険料は、加入保険によって異なります。

介護保険料は必ず納めましょう

介護保険は公費と皆さんが納める保険料を財源(円グラフ)に運営されています。介護が必要になったとき、安心してサービスを利用できるように、保険料は必ず納めましょう。

介護保険の財源(利用者負担は除く)



納め方は2通りあります

特別徴収=年金からの天引きとなります。

普通徴収=市から送付される納付書、もしくは口座振替で納めていただきます。

※年金が年額18万円以上の方は年金からの天引きとなりますが、年度途中で65歳になった人や他の市町村から転入した人等は一時的に普通徴収となります。

◆問い合わせ 高齢介護課

■ 介護保険料(平成24年度~26年度)

所得段階	対象者	保険料率	保険料(年額)
第1段階	生活保護受給者および老齢福祉年金受給者(※1)で、世帯全員が市民税非課税の人	基準額×0.48	28,100円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額(※2) + 公的年金等収入額(※3)が80万円以下の人	基準額×0.48	28,100円
特例第3段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の合計所得金額 + 公的年金等収入額が80万円を超え120万円以下の人	基準額×0.65	38,060円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額 + 公的年金等収入額が120万円を超える人	基準額×0.7	40,990円
特例第4段階	本人が市民税非課税で、世帯内に課税者があり、本人の前年の合計所得金額 + 公的年金等収入額が80万円以下の人	基準額×0.9	52,700円
第4段階	本人が市民税非課税で、世帯内に課税者があり、本人の前年の合計所得金額 + 公的年金等収入額が80万円を超える人	基準額	58,560円
第5段階	本人が市民税課税で、本人の前年の合計所得金額が125万円以下の人	基準額×1.08	63,240円
第6段階	本人が市民税課税で、本人の前年の合計所得金額が125万円を超え200万円未満の人	基準額×1.25	73,200円
第7段階	本人が市民税課税で、本人の前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満の人	基準額×1.5	87,840円
第8段階	本人が市民税課税で、本人の前年の合計所得金額が300万円以上400万円未満の人	基準額×1.6	93,690円
第9段階	本人が市民税課税で、本人の前年の合計所得金額が400万円以上500万円未満の人	基準額×1.8	105,400円
第10段階	本人が市民税課税で、本人の前年の合計所得金額が500万円以上600万円未満の人	基準額×2.0	117,120円
第11段階	本人が市民税課税で、本人の前年の合計所得金額が600万円以上700万円未満の人	基準額×2.2	128,830円
第12段階	本人が市民税課税で、本人の前年の合計所得金額が700万円以上の人	基準額×2.3	134,680円

※1 老齢福祉年金…明治44年(1911年)4月1日以前に生まれた人、または大正5年(1916年)4月1日以前に生まれた人で一定の要件を満たしている人が受けている年金です。

※2 合計所得金額…収入金額から必要経費に相当する金額(収入の種類により計算方法が異なります)を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。

※3 公的年金等収入額…国民年金・厚生年金・共済年金等、課税対象となる種類の年金収入のことです。なお、障害年金・遺族年金・老齢福祉年金等は含みません。

6月は食育月間

この機会に食育に取り組みましょう。

「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。家族そろった楽しい食卓、栄養バランスのとれた食生活を心がけるとともに、食の安全に対する意識を高めましょう。

■ 食生活調査結果の概要

- 昨年実施しましたコレステロールと食生活に関するアンケート結果(広報5月号掲載分)で、八幡市は山城地域の他の市町に比べ、
- ①野菜の摂取頻度が低い
 - ②脂身の多い肉の摂取頻度が高い
 - ③菓子パン、ファーストフードの摂取頻度が高い
 - ④ご飯よりパンを主食にしている人が多い

という傾向がありました。健全な食生活を実践するためのポイントは、「バランスのとれた食事」です。ごはんを主食にし、主菜・副菜を組み合わせた「日本型食生活」は栄養バランスのとれた食事とされています。特に野菜を意識して取り、脂身の多い肉の摂取を控えるように心がけましょう。

食事バランスガイド

一日にどんな食べ物をどれだけ食べたらよいかの目安として、「食事バランスガイド」があります。

「食事バランスガイド」とは、一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

食事バランスガイド



水分をコマの軸として、食事の中で欠かせない存在であることを強調
 ・上にあるグルーブの料理ほどしっかり食べる
 ・菓子・嗜好飲料は、コマを回す「ヒモ」で表現
 バランスよく食べて、運動するとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？

問い合わせ 健康推進課