

平成26年度国民健康保険料が決定

保険料は、医療保険分、後期高齢者支援金分、介護保険分の合計となります。

平成26年度から法律等の改正により、軽減対象世帯が拡大され、賦課限度額が引き上げとなります。

■ 賦課限度額の変更について

支援分、介護分がそれぞれ2万円引き上げになります。

(表1)

	医療分	支援分	介護分
所得割	8.18%	3.10%	4.04%
均等割	26,230円	9,610円	12,280円
世帯平等割	20,050円	7,350円	6,500円
賦課限度額	51万円	16万円	14万円

■ 法定軽減対象の基準額の変更について

低所得者の負担軽減のため、下表のとおり法定軽減(均等割・世帯平等割のみ)の基準額が変更され、対象が拡大されます。

(表2)

法定軽減	平成26年度	平成25年度
7割	33万円(変更なし)	33万円
5割	33万円+24万5000円× 被保険者数	33万円+24万5000円×(世帯主以外の被保険者数)
2割	33万円+45万円×被保険者数	33万円+35万円×被保険者数

※世帯主と国保被保険者全員の合計所得金額が上表の金額以下の場合に軽減に該当となります。

※被保険者数には、特定同一世帯所属者(旧国保被保険者)を含みます。

■ 保険料算出の例

4人家族で2人が介護保険2号被保険者(40歳~64歳の人)に該当する場合。

世帯の所得	法定軽減	保険料
33万円	7割	60,480円
131万円	5割	250,990円
213万円	2割	437,160円
300万円		610,850円
400万円		724,730円

6月は食育月間 家族みんなで食育!

朝・昼・夕の食事、好きなものばかり食べていませんか?

子どもたちの栄養バランスが偏った食事や不規則な食事の増加が問題になっています。

肥満や生活習慣病を予防するためにも、バランスを考えて食べる習慣を子どもの時から身につけることが

大切です。家族で囲む食卓は、バランスのよい食べ方や食事のマナーなど、よい食習慣を覚える場であり、大切なコミュニケーションの場でもあります。子どもの健康な体のために家族みんなで食育について考えましょう。

食育で身につけたい5つの力

①食べ物の味がわかる力

色々な食べ物を五感を使って味わい、おいしい味がわかるようになろう。

②食べ物の命を感じる力

食べ物は自然が育てた生命。食べ物に感謝し、大切に作る心を育てよう。

③食べ物を選ぶ力

健康のために、食べ物を選ぶ力を身につけてバランスよく食べよう。

④料理ができる力

家族と一緒に楽しく料理することで、食べることに興味を持とう。

⑤元気な体ができる力

自分が元気かどうかを知ろう。早寝・早起き、運動もして食生活を整えよう。



◆問い合わせ 健康推進課

健康を支える国民健康保険

国民健康保険(国保)は、皆さんの健康を支えています。万一の病気やけがに備えて、お金(保険料)を出し合い、お医者さんにかかるときの医療費にあてる助け合いの制度です。

平成26年度の国保料は、加入者の医療給付費にあてる医療分と後期高齢者支援金に係る支援分、介護給付費に係る介護分(40歳~64歳の人)を合わせた額(表1)です。

■ 保険料の軽減等

所得の少ない世帯の保険料を軽減(表2)する制度(所得の申告が必要)があります(均等割・世帯平等割のみ)。また、会社の倒産や解雇などで失業した加入者の保険料を軽減する制

度があります。

また、昨年の所得が低く、さらに今年の所得が大幅に減少したために納付が困難な人や、雇用保険受給者は、申請により保険料が減免される場合があります。詳しくは、国保医療課までお問い合わせください。

■ 納付通知書

6月に保険料の納付通知書を送付します。納期は6月末から来年3月までの10期割です。必ず納期内に納付してください。口座振替の人は自動的に振替します。

なお、口座振替の手続きがまだの人で希望される場合は、同封の口座振替依頼書に必要事項を記入のうえ、指定金融機関にお申し

■ 納付方法の変更

年金から天引きされる保険料は、届け出をすれば口座振替に変更することもできます。天引き対象外の保険料は、口座振替や金融機関、コンビニエンスストア等で納付してください。

※詳しくは納付通知書の裏面をご覧ください。

■ 擬制世帯主

国保の各種届け出や保険料を納める義務は、世帯主にあります。世帯主が国保の加入者でない場合でも世帯の中に国保の加入者がいる場合は、これらの義務を負うこととなります。

このような国保の加入者でない世帯主のことを「擬



保険料は納期内に納めましょう

国民健康保険料(国保料)、後期高齢者医療保険料および介護保険料は、期限内に納めてください。保険料の納付が困難な事情がある場合は、そのまま放置せず早めにご相談ください。

国保料の口座振替の翌月再振替を廃止

これまで振替日に預貯金残高不足等の理由で、振替のできなかった国保料(督

促手数料を含む)は、翌月の振替日に合わせて再振替していましたが、平成26年度より、再振替を廃止し、後日送付する督促状兼納付書で、直接取扱金融機関またはコンビニエンスストアで納付いただくこととなります。ご了承ください。

◆問い合わせ 保険料収納課

お米を主食とした栄養料理教室

ご飯食のすすめ

肥満や動脈硬化症などの生活習慣病を予防し、より健康に過ごすには、ご飯を中心にして、色々な食品を上手に組み合わせるご飯食が最も理想的です。

お米を使った栄養料理教室を開催しますので、気軽に参加してください。日時 6月24日(火)午前10時~正午

場所 男山公民館調理室
定員 20人(先着順)
献立 さつまいもとれんこんの炊き込みご飯、魚のエスカパーージュ、切り干しだいこんサラダ、にんにくたっぷり豆腐スープ、ミルクかん
参加費 500円
持ち物 エプロン、三角巾、お手ふき、筆記用具など
申し込み 6月16日(月)までに電話で健康推進課へ
◆問い合わせ 健康推進課