

すこやか

第50号

平成23年10月1日発行

氷見市 市民部 市民課
氷見市丸の内1番1号
☎ 74-8061

私たち！健康づくりに取り組んでいます！



南大町健康ウォーキングより



保健栄養教室でヘルシー料理に挑戦



本町親子クッキング教室より



宮田健康ウォーキングより



高血圧予防を勉強中



食生活改善推進員研修会より

目次

国民健康保険税の限度額が引き上げられました	2
平成23年度国民健康保険税の試算方法	2
国民健康保険税に関するQ&A	3
健康づくりの教室に参加してみませんか?	4・5
氷見市民健康大学だより	6・7
後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか?	8
保険の資格が変わったら届出を!	9
国民健康保険一部負担金 (窓口での一部負担金)減免等制度	9
10月1日からの国民健康保険被保険者証は 届きましたか?	10
節約できる医療費	10

医療保険加入状況	
総世帯数	17,337世帯
総人口	52,631人
国民健康保険加入者	7,296世帯 (42.08%) 12,296人 (23.36%)
後期高齢者医療加入者	9,358人 (17.78%)

※()内は総世帯数・総人口に占める割合《平成23年7月末現在》

～平成23年度国民健康保険税のお知らせ～

国民健康保険税の限度額が引き上げられました

このたび、地方税法施行令および氷見市国民健康保険税条例の一部が改正され、限度額(上限額)が引き上げられました。これに伴い、国民健康保険税の限度額を、73万円から77万円に変更しました。これは、国民健康保険税のうち、医療保険分を50万円から51万円に、後期高齢者支援金分を13万円から14万円に、介護保険分を10万円から12万円に引き上げたことによるものです。

平成23年度の国民健康保険税の税率は次のとおりです。

	基礎課税額 (医療保険分)		後期高齢者支援金等課税額 (後期高齢者支援金分)		介護納付金課税額 (介護保険分)	
	改正前	改正後	改正前	改正後	改正前	改正後
所得割	6.4%	今回の改正は ありません。	1.8%	今回の改正は ありません。	2.0%	今回の改正は ありません。
均等割 (一人あたり)	23,500円		6,500円		7,500円	
平等割 (一世帯あたり)	16,000円		4,500円		5,000円	
賦課限度額	50万円	51万円	13万円	14万円	10万円	12万円

※介護保険分は40歳以上65歳未満の国民健康保険加入者に課税されます。

平成23年度国民健康保険税の試算方法

国民健康保険税は、毎年7月に、加入者の前年の総所得額をもとにその年度の税額を算定し、納税義務者である世帯主へ納税通知書を送付します。以降、国民健康保険の資格や所得状況の変更があると再算定し、税額の変更通知書を送付します。

下記の国民健康保険税試算方法で平成23年度の年間税額を計算することができます。

課税標準所得：A = 加入者ごとの総所得から基礎控除(33万円)を引いて合計した額

※非自発的失業軽減該当の場合、該当者の総所得のうち給与所得を100分の30にして積算します。

	医療保険分(I)	後期高齢者支援金分(II)	介護分(40～64歳)(III)
所得割	A × 税率6.4% (円)	A × 税率1.8% (円)	A × 税率2.0% (円)
均等割	23,500円 × 加入者()人 (円)	6,500円 × 加入者()人 (円)	7,500円 × 加入者()人 (円)
平等割	16,000円	4,500円	5,000円
合計	I + II + III = 年間保険税額(全体分) = (円)		

※上記の試算額は、低所得世帯の均等割・平等割への7・5・2割軽減判定をしていません。

また、年度途中で加入脱退があった場合は、加入月数に応じて按分となります。

詳しく内容を把握したい場合は、氷見市税務課住民税担当へお尋ねください。

国民健康保険税に関するQ&A

Q1

7月から社会保険に加入したので、市役所へ行き、国保の喪失手続きをしましたが、7月末の納期限の国保税は納めなくてもいいですか？

A1

国民健康保険は、社会保険のように毎月払いではなく、年度分の税額を8回(7月から翌年2月まで)の納期で振分けて納めていただきます。税額や脱退の時期によっては、国民健康保険から脱退した後も税額が残る場合がありますので、税額更正通知書が届くまでは、納期限どおりの納付をお願いいたします。なお、納め過ぎとなった場合は、還付させていただきます。

Q2

現在、氷見市に住んでいないのに、7月中旬に氷見市の国民健康保険税の納税通知書が届きました。なぜでしょうか？

A2

4月から6月までの間で氷見市の国民健康保険に加入していませんでしたか。例えば、5月3日に他市町村へ転出した場合、4月分は氷見市の国民健康保険の加入者ですから、氷見市の国民健康保険税の納税義務が発生します。なお、この場合、転出先の市町村では、5月分からの国民健康保険税(料)で計算します。

Q3

国民健康保険税はどのように納めるのですか？

A3

国民健康保険税の納期は、7月から翌年2月までの年8回となっています。毎月納期があるわけではなく、1年分(12ヵ月分)を8回に分けて、金融機関等や税務課の窓口で納付書により直接納付していただくか、金融機関等の口座から自動引き落としで納付する「口座振替」による納付、年金からの引き落としによる納付のいずれかの方法で納めていただくことになっています。ただし、年金からの引き落としとなっている方は、年金が支給される4月、6月、8月、10月、12月、2月の年6回で納付となります。

Q4

氷見市へ転入してきて国保に加入しました。以前住んでいたところと保険税が違うのですが、どうしてですか？

A4

国民健康保険の税率は国保を運営する自治体ごとに条例で定めています。そのため、所得や加入者数が同じでも市区町村ごとに算出年税額は異なってきます。

Q5

亡くなった人の名前で納税通知書が届くのはなぜですか？

A5

亡くなった方が世帯主だった場合、お亡くなりになった翌日の前月までの分が課税されます。例えば、世帯主の方が、6月5日にお亡くなりになった場合、4月分と5月分はその方に、6月以降は新しく世帯主になった方に課税されることとなります。ただし、お亡くなりになった方の納税通知書は、地方税法第9条の規定により相続人に承継され「《相続人代表》△△△△様(〇〇〇〇様分)」として、通知いたします。

健康づくりの教室に参加してみませんか？

健康教室や相談会に参加して、あなたや家族の健康づくりを始めましょう！

健康診断は受けられましたか？

健康診断結果が来たけど改善の仕方がわからない！健康診断結果は送られて来たけどまだ封筒に入ったまま！という方はいませんか？

健康課では、健康診断の結果の見方に関することや健康についての相談会を行っています。また、取り組みやすい運動やバランスのとれた食事のとり方の教室も開催しています。



健康に過ごしたいけど、何から始めていいかわからない！自分自身も心配だけど、家族の健康も気になる！健康診断は受けてないけど、健康のことは心配…。どなたでも参加できますので、この機会にぜひ教室に参加してみませんか？

健康課までお気軽にお問い合わせください。



健康なんでも相談

健康に関する相談を医師・保健師・栄養士が承ります。
自覚症状のない今のうちから生活習慣を見直して5年後、10年後も元気なあなたを目指してみませんか？

場 所 いきいき元気館

血圧測定・体脂肪測定、
尿検査もできます。

- 健康診断結果の見方を知りたい！
- 健康的にやせたい！
- コレステロールが高いけど、どうしたらいいか？



申込みが
必要です。

日 時	内 容	相談スタッフ	持ち物
平成23年10月28日(金)	個別相談 (健康診断結果についての 相談にも応じます。)	医 師 保 健 師 栄 養 士	健康手帳 健康診断の結果
11月25日(金)			
12月20日(火)			
平成24年 1月27日(金)			
受付時間:午後1時~2時			

市民健康大学講座

場 所 いきいき元気館

1回の受講だけでもOKです。

生活習慣病にならないための講座

日 時	内 容
平成23年11月16日(水) 午後1時30分～3時	講義 「がん予防」 講師 金沢医科大学氷見市民病院健康管理センター長 松木伸夫先生
平成24年1月 午後1時30分～3時(予定)	講義 「高血圧予防」 講師 金沢医科大学氷見市民病院 医師

※申込は不要ですので、お気軽にご参加ください。
※1月の日程は決まり次第広報ひみにてお知らせします。



ヘルシー食生活講座

日 時	内 容	持ち物	定 員
平成24年1月12日(木) 午前9時～午後1時	講義 「バランスのとれた食事のとり方」 バランス食の試食 講師 栄養士・保健師	ご飯茶碗	30名

※**申込が必要です**。定員になり次第締め切ります。



運動実践教室

日 時	内 容	持ち物	定 員
平成23年11月29日(火) 午後1時30分～3時	運動実技 「メタボリックシンドローム 予防のための運動」 講 師 とやま健康パーク 健康運動指導士 泉 一郎先生	運動しやすい服装 タオル、飲み物	30名
平成24年3月 午後1時30分～3時(予定)	運動実技 「家庭でできる運動」		30名

※3月の日程は決まり次第広報ひみにてお知らせします。

※**申込が必要です**。定員になり次第締め切ります。



からだ改造教室

日 時	内 容	持ち物	定 員
平成23年11月28日(月) 午後1時30分～3時30分	講義 「メタボリックシンドローム予防」 講師 保健師・栄養士	健診結果	30名
平成24年1月 午後1時30分～3時30分(予定)			30名

※1月の日程は決まり次第広報ひみにてお知らせします。

※**申込が必要です**。定員になり次第締め切ります。



氷見市民健康大学だより



氷見市民健康大学祭が開催されました！

氷見市民健康大学祭が7月10日(日)にいいき元気館で開催され、健康づくり講演会、健康づくり殿堂入りの証、健康博士号授与及び認定証交付式、健康づくりボランティア活動発表が行われました。

氷見市こころの健康づくり意識調査報告

昨年度、市内の40～70歳代の市民を対象に実施した、心の健康状態やうつ・自殺に関する意識の実態を把握し、その対策を考えるための「氷見市こころの健康づくり意識調査」について、結果の一部を紹介しました。詳しくは、広報11月号と一緒に配布するパンフレットに掲載予定です。



健康づくり講演会

立教大学現代心理学部教授で精神科医の香山リカ先生を講師に迎え、「ストレスに負けず元気に生きる—うつや自殺を予防する地域を目指して—」という演題でご講演いただきました。香山先生は「普通



のことができた時でも自分をほめ、心の負担を和らげることが大切。」と述べられています。



健康づくりボランティア活動報告



各地区で行われている健康づくり活動を紹介しました。

氷見市民健康大学 連携講座登録のお願い

市民の皆さんの健康づくりを推進していくため、市民健康大学連携講座の登録をお願いしています。

健康関連の講座や健康イベント等を企画される機関や団体の方は、お知らせください。

連携講座として単位を認定し、参加者に健康づくりの実践の励みとなるよう市民健康大学カード・シールを発行します。

健康づくり殿堂入りの証・健康博士号授与及び認定証交付式

今回、健康づくり殿堂入りの証が10名、健康博士号が19名、認定証が23名の方に交付されました。

健康づくり殿堂入り(200単位取得者)

磯邊 良子	粟屋百合子	飯田真知子
井上 栄一	井上 芳子	岩上 恭子
尾山喜美枝	釣賀よ志子	南部 芳子
早瀬 愛子		



健康博士(100単位取得者)

相見とみ子	磯邊美知子	大浦 泰子	鎌仲 光男	北出ユリ子	坂下 節子
嶋田 幸子	菅田 姫子	高島すみ子	多島外夜子	寺脇 一子	鳥内 和子
水野 勝昭	水本千恵子	三矢 良子	村田 順子	山口佐智子	他

認定証(50単位取得者)

扇 幸雄	大窪みよ子	岡部 直子	鎌仲 光男	久保美和香	菅田 姫子
椿原四二子	鳥内 和子	中辻と志子	野澤 琴枝	東 英子	萬谷しず子
村田智江子	山岸 彌一	山口佐智子	山貫恵美子	山本ふみ子	吉野 信昭 他



氷見市民健康大学は、市民の健康づくりへの関心を高め、行動していただくために作られたどなたでも参加できる大学です。

健康講座や健康イベントの参加、健康診断の受診や健康づくりを目的とした運動を続けている方に市健康課より受講シールをお渡ししています。専用のカードに貼り、ポイントを貯めていただくと50単位で認定証、100単位で健康博士、200単位で健康づくり殿堂入りの証が授与されます。



あなたも市民健康
大学に参加して
健康づくりを
始めましょう!

後期高齢者医療保険料の 納め忘れはありませんか？

7月にお届けした通知書をもう一度ご確認ください。

特別徴収(年金からのお支払い)

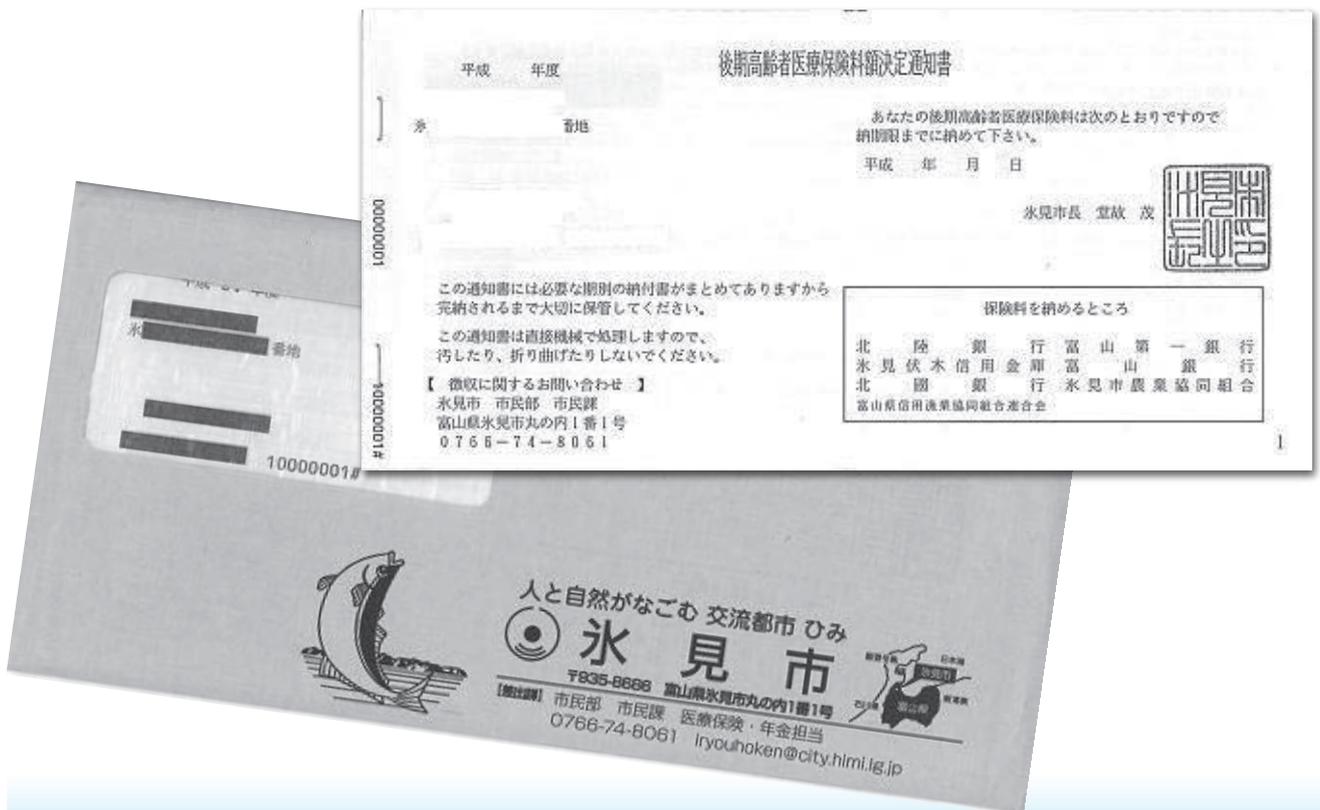
保険料は年金からの天引きとなりますので納付書はありません。保険料のみのご案内です。
年金天引きで保険料を納めている人でも、口座振替に変更することができます。
希望される方は、市民課 医療保険・年金担当までお問い合わせください。
ただし、滞納があった場合などは、変更できません。

普通徴収(口座振替や納付書でのお支払い)

市から送付された納付書や口座振替により保険料を納めてください。
すでに、口座が登録されている方には、納付書はありません。保険料のみのご案内です。

年度の途中で75歳になり資格を取得された人などは、**すぐに年金からの天引きになりません**。当初は納付書で納めることとなりますので、再度、通知書をご覧いただき、**納付書がついていないかどうかご確認ください**。

また、口座振替を希望される場合は、最寄りの金融機関でお手続きください。



保険の資格が変わったら届け出を!

就職や退職などによる国民健康保険の加入や脱退は、できるだけ早めに届出をしてください。

※家族が代理で届出を行うこともできます。

こんなとき		届出に必要なもの
国保の加入	職場の健康保険をやめたとき	印鑑、職場の健康保険の喪失証明書
	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	印鑑、職場の健康保険の被扶養者でなくなった証明書
	転入してきたとき	印鑑、他の市町村の転出証明書
	任意継続期間が満了したとき	印鑑、任意継続の保険証
国保の脱退	職場の健康保険に入ったとき	印鑑、国保と職場の健康保険の両方の保険証
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	印鑑、国保と職場の健康保険の両方の保険証
	転出するとき	印鑑、国保の保険証
その他	退職者医療制度に該当するとき	印鑑、国保の保険証、年金証書
	住所、氏名、世帯主が変わったとき	印鑑、国保の保険証
	修学のため、転出するとき	印鑑、国保の保険証、在学証明書または学生証等
	上記の方が卒業したとき	印鑑、国保の保険証

▶加入の届出が遅れると……

- 国保加入の届出が遅れた場合でも、資格を得た月（職場の健康保険をやめた月）までさかのぼって保険税を納めなければなりません。
- 保険証がないため、その間の医療費は全額自己負担になります。

▶やめる届出が遅れると……

- 保険証があるため、それを使って医療を受けてしまうと、国保が負担した医療費を後で返していただくこととなります。
- ほかの健康保険に加入したとき、国保脱退の届出をしないと資格が加入のままになり、知らずに保険税を二重に支払ってしまうことがあります。

国民健康保険一部負担金 (窓口での一部負担金)減免等制度

災害など特別な理由で生活が一時的に苦しくなり、医療費の支払いが困難となった世帯が、申請することで、医療費の減免や徴収猶予を受けることができる制度です。

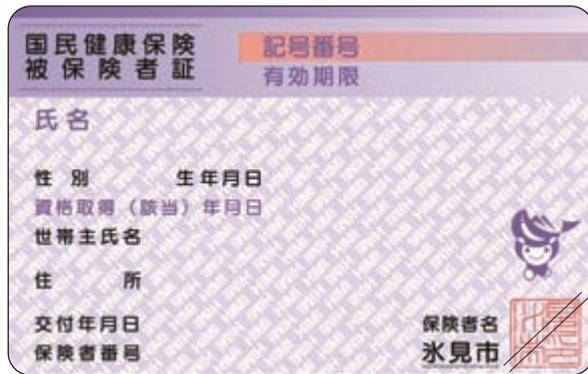
減免等の期間は 3 か月～6 か月までとなります。実収入月額や預貯金の判定基準などの詳細な条件はお問い合わせください。

10月1日からの国民健康保険 被保険者証は届きましたか?



氷見市では、国民健康保険の被保険者証を毎年更新しています。
今年度はグリーン(緑)色のカード様式の被保険者証を1人に1枚交付します。
新しい被保険者証は、9月中旬に世帯主あてに簡易書留郵便で送付いたしましたが、被
保険者証が届かない場合や、記載された内容に変更などがありましたら、ご連絡ください。

被保険者証 (旧)



被保険者証 (新)



有効期限について

今回お送りする被保険者証の有効期限は原則「平成24年9月30日」となります(それまでに75歳に到達する方、65歳以上となる退職者医療制度の被保険者とその被扶養者の方をのぞきます)。

70歳から74歳までの方

70歳から74歳の氷見市国民健康保険に加入している方には、診察を受けるときには、必ず被保険者証と高齢受給者証と一緒に窓口へ提示してください。なお、高齢受給者証は7月に送付済みです。

節約できる医療費～上手なお医者さんや薬局とのつきあい方～

「かかりつけ医」をもちましょう



病歴や普段の健康状態を把握している「かかりつけ医」がいると安心です。

「かかりつけ薬局」をもちましょう



複数の医療機関で受診する場合に、処方箋を一括して任せられるので「かかりつけ薬局」があれば便利。また、薬の重複チェックをしてもらえるので、必要以上の薬の服用を避けられ、薬代の節約になります。

「休日や夜間の受診」を控えましょう

休日や夜間の受診は、割増料金になり医療費の増加につながります。やむを得ない場合を除き、受付時間内の受診を心がけましょう。

～こんな理由による休日・夜間受診はやめましょう～

- 時間外の方が、すいていることが多く、待ち時間が短いから

- 仕事が忙しく、通常の受診時間より遅い時間や休日の方が都合が良いから

「重複受診(かけもち受診)」は控えましょう

自己判断で複数の医療機関を掛け持ちする「重複受診」は、同じ検査の繰り返しなどで、医療費の無駄になります。また、治療の重複で逆に症状が悪化する危険性もあります。

「薬のもらいすぎ」に注意しましょう

安心のためから、むやみに薬をたくさん欲しがりますが、担当医の診断や処方信頼しましょう。



印刷
株式会社
アヤト

問い合わせ 市民課医療保険・年金担当 ☎ 74-8061