

すこやか

第54号

平成25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！



幼児食らくらくメニュー講座参加の皆さん

楽しく食べる体験を積み重ねていけたらいいよね♪



母子保健推進員さんは子育て中のママやおばあちゃんの強い味方！

目次

平成25年度国民健康保険税のお知らせ	2
国民健康保険税に関するQ & A	3
氷見市民健康大学だより	4・5
氷見市民健康大学健康チャレンジ	6・7
健康教室や相談会に参加してみませんか？	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
後期高齢者医療からのお知らせ	10

医療保険加入状況

総世帯数	17,702 世帯
総人口	51,706 人
国民健康保険加入者	7,224 世帯 (40.81%) 11,955 人 (23.12%)
後期高齢者医療加入者	9,368 人 (18.12%)

* ()内は総世帯数・総人口に占める割合 《平成25年7月末現在》

～平成25年度国民健康保険税のお知らせ～

平成25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)
所得割	6.4%	1.8%	2.0%
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	51万円	14万円	12万円

※今年度は税率、限度額等の改正はありません。

※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25年度国民健康保険税の算出方法

国民健康保険税は、毎年7月、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。

以下の算出方法で平成25年度国民健康保険税の年間税額を算出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

	医療保険分 (I)	後期高齢者支援金分 (II)	介護保険分(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		

【算出例】世帯加入者2人（世帯主62歳・総所得150万、子35歳・総所得30万）の場合
課税標準額A = (150万 - 33万・・・117万円) + (30万 - 33万・・・0円) = 117万円

	医療保険分	後期高齢者支援金分	介護保険分 (世帯主のみ該当)
所得割	74,880円	21,060円	23,400円
均等割	47,000円	13,000円	7,500円
平等割	16,000円	4,500円	5,000円

合計 137,800円 + 38,500円 + 35,900円 = 年間保険税額 212,200円

(注) 合計欄では、それぞれ100円未満を切り捨てます。

※加入者が非自発的失業に該当の場合、該当者の総所得のうち給与所得を100分の30にして算出します。

※低所得世帯には均等割・平等割の軽減措置があります。

※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。

【お問い合わせ先】 税務課住民税担当 (☎74-8043)

国民健康保険税に関する Q&A

質問1 国民健康保険税はどのように納めるのですか？

回答1 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、当該年度分を8回に分けて、金融機関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、年金からの天引き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。
(注：年金からの天引きとなっている方は、年金が支給される4月、6月、8月、10月、12月、2月の年6回での納付となります。)

質問2 昨年までは年金からの天引きであったのに、今年は冊子の納付書が届きました。手続きをした覚えがないのですが、どうしてですか？

回答2 国民健康保険税の年金からの天引き（年金特別徴収）は、次の要件のすべてを満たす納税義務者（世帯主）が該当となります。

- ① 世帯主が国民健康保険に加入している。
- ② 世帯の国民健康保険加入者全員が65歳以上75歳未満である。
- ③ 天引き対象となる年金の受給額が年額18万円以上である。
- ④ 国民健康保険税と介護保険料をあわせた額が、天引き対象となる年金受給月額 $\frac{1}{2}$ 未満である。

一度、年金特別徴収になっても、次年度、上記の要件を満たさなくなった場合は、年金特別徴収は中止され、納付書又は口座振替による納付となります。

質問3 氷見市へ転入してきて国民健康保険に加入しました。以前住んでいたところと保険税額が違うのですが、どうしてですか？

回答3 国民健康保険の税率は国民健康保険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定年税額は異なってきます。

質問4 社会保険に加入しているのに、国民健康保険税の納税通知書が届くのはなぜですか？

回答4-1 ご家族の方に国民健康保険の加入者はいませんか。国民健康保険は世帯単位で納税通知書を送付します。そのため世帯主が社会保険に加入していたとしても、世帯のどなたかが国民健康保険に加入された場合には、世帯の代表者である世帯主に対して納税通知書が送付されます。この場合、世帯主は国民健康保険に加入していませんので、世帯主の所得・資産などは国民健康保険税の計算に含まれていません。（軽減判定を除く。）

回答4-2 国民健康保険脱退の手続き（社会保険加入等の手続き）はされましたか。社会保険等に参加した場合は、必ず14日以内に市民課医療保険・年金担当窓口で手続きをしてください

国民健康保険税の納付は口座振替がおすすめ

口座振替は、金融機関などの指定された口座から納期限ごとに自動振替しますので、納め忘れすることなく確実な納付方法です。納期限ごとに金融機関などの納付場所に行く手間も省けますので、便利な口座振替をお申し込みください。



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7日(日)に、いきいき元気館で開催され、健康づくり殿堂入りの証・健康博士号授与および認定証交付式、健康づくり講演会、歯とお口の健康づくり体験、健康づくりボランティア活動の紹介が行われました。

健康づくり講演会

氷見市歯科医師会長 歯科医師の新川いくみ先生を講師に迎え、「歯科医がお勧めする長生きの秘訣～お口のケアを通じて全身の健康アップ～」という演題で実際のお口の中の写真やビデオを交え、お口の健康が全身の健康に影響していることや、長生きのために歯や歯肉などの健康を保つ大切さをお話していただきました。

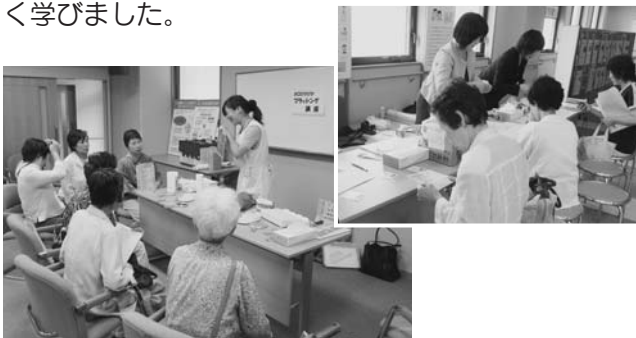


全身の健康づくりはまず、お口の健康から！
いつまでもおいしく食べて、元気に過ごしましょう。

歯とお口の健康づくり体験

◎お口ピカピカブラッシング講座

歯科衛生士によるお口の健康を維持するために欠かせないブラッシングについて、実技を行いながら詳しく学びました。



◎オーラルpHテスト

(むし歯のなりやすさ測定)

◎噛む力判定

◎健口くん体験(お口の機能測定)

◎呼気一酸化炭素濃度測定&禁煙コーナー

◎動脈硬化測定

◎カムカムメニューの紹介

(栄養士によるよく噛むメニューの紹介)

など、お口の健康を中心に身体の健康チェック体験を行いました。

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。

氷見市健康大学 連携講座登録のお願い

市民のみな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。

参加者にとって健康づくりの実践の励みとなるよう、連携講座として認定し、健康大学チャレンジシート・シールを発行します。

健康づくり殿堂入りの証・健康博士号授与および認定証交付式

今回、健康づくり殿堂入りの証が12名、健康博士号が19名、認定証が29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)

大野 和子 大引 巻代 岡部 澄恵 川合田敏子
坂井 輝子 坂下 節子 早川ふみ子 水野 勝昭
水本千恵子 三矢 良子 他

健康博士号 (100単位取得者)

稲積 邦代 内生蔵正代 内田眞佑子 大野 和子
加野百合子 鎌仲 精一 河上 邦子 藏 實
黒原 武男 清水 豊美 前田ナツ子 水瀬あい子 宮木 裕子 山下 節子 山下美津子 他

認定証 (50単位取得者)

稲積 邦代 内生蔵正代 内田眞佑子 大野 和子 加野百合子 鎌仲 精一 河上 邦子 川田 ミサ
城戸かをり 黒原 武男 坂本 文枝 瀬戸由紀子 園 美春 高島 節子 谷瀬 信子 中山眞里子
早瀬 幸吉 前 幸二 間部笑津子 水瀬あい子 宮木 裕子 山下 節子 吉岡 良子 他



表彰された方々

第2次氷見市ヘルスプラン21 マスコットキャラクターが誕生しました!



2人合わせて
「けんこう」です!

僕たちは、第2次ヘルスプラン21のマスコットキャラクターのけんちゃんとごうちゃんです!

「氷見市民健康大学健康チャレンジ」を盛り上げ、健康づくりの輪を広げていくキャラクターとして頑張ります!
広報やケーブルネットに登場することもあるので、これからよろしくお願いします♪

「氷見市民健康大学健康チャレンジ」については6ページをご覧ください。

平成
25
年度

氷見市民健康大学 健康チャレンジ

健康大学の
カードとシールが
新しくなりました



健康づくりに取り組み、健康と素敵な記念品をゲットしよう!

氷見市民健康大学って?

氷見市民健康大学は、市民一人ひとりに心身の健康づくりへの関心を高め、自らの生活習慣を見直し、積極的に学び行動していただくことを目的としています。

〈対象者〉 20歳以上の氷見市民及び氷見市内に勤務している方

〈参加方法〉

ステップ1

3つの健康づくりの取り組みのうち
2つ以上にチャレンジしましょう。

- 1 がん検診や特定健診等の健康診査を1つ以上受診しましょう。
- 2 健康づくりの目標をたてて、3か月以上続けて取り組みましょう。
- 3 市民健康大学講座や健康づくりイベントに参加し、シールを取得しましょう。




ステップ2

健康チャレンジシートに
必要事項を記入し、希望
の記念品を選んで応募し
ましょう。

ステップ3

健康づくりに取り組みながら素敵な記念品ゲットのチャンス!
応募された方の中から抽選で下記の中からご希望の記念品がもらえます。

※応募は、お一人様1回とさせていただきます。

運動コース	ゆったりコース	おいしいコース
A 自転車 1名様  B 氷見市民プール トレーニングセンター回数券 (11枚綴り) 4名様	C 市内宿泊施設ランチ付き 日帰りペア入浴券 2名様 D ギフト旅行券 (1万円分) 2名様 	E 氷見牛セット 2名様  F はとむぎ茶セット 2名様

【お問い合わせ先】 健康課 (☎74-8062) または、氷見市ホームページで検索してください

健康チャレンジ Q&A

Q1 健康チャレンジシートは、どこでもらえばいいのですが。

A1 いきいき元気館でお渡ししています。また、市民健康大学講座、健康ウォーキング等に参加された方にお渡ししています。氷見市のホームページからダウンロードもできます。

Q2 市民健康大学講座は、いつ、どこで開催されますか。

A2 市民健康大学講座については、8ページに掲載されています。また、地域で行われる講座については、各地区の回覧板などでお知らせしています。

Q3 健康づくりの目標は、どのようにたてればいいのですが。

A3 まずは、特定健診の結果をみて、自分の生活習慣を振り返り考えてみましょう。たとえば、昨年より体重が増えた場合、目標に「風呂上がりに食べるアイスクリームをやめる」や「1日30分のウォーキングを1週間に3回以上行う」などの目標をたてたり、血液検査の結果、肝臓の機能が低下している場合「お酒を適量（日本酒1日1合）までにする」などの目標をおすすめします。

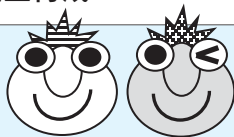
また、下記にお示しする「第2次氷見市ヘルスプラン21」では、大人世代の健康づくりの実行目標をたてています。これらを参考に、無理のない目標をたて、健康づくりに取り組みましょう。

第2次氷見市ヘルスプラン21

「誰もがいきいきと元気に暮らすまち氷見」をめざす健康づくりの計画です。

基本目標

- 健康寿命の延伸 ※1 平均寿命から寝たきりや認知症などの介護を要する期間を差し引いた期間のことです。
- 働き盛りの健康増進と早世※2の予防 ※2 高齢期（65歳以上）に達する前に死亡することです。
- 次代を担う子供の健全育成



健康チャレンジシートの“健康づくりの目標”をたてる時の参考にしなね！

大人世代の実行目標

栄養・食生活

実行目標

- ・毎食、野菜を食べる
- ・寝る前2時間以内には食べない

身体活動・運動

実行目標

- ・意識的に身体を動かす
- ・高齢になっても積極的に外出する

休養 こころの健康

実行目標

- ・自分にあったストレス解消法を実践する
- ・悩み事や、つらい気持ちを相談できる

たばこ アルコール

実行目標

- ・お酒（アルコール）は適量までにする
- ・たばこは吸わない

歯の健康

実行目標

- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- ・年1回以上は歯の検診を受ける

健康管理

実行目標

- ・年1回以上は健康診査を受ける
- ・月1回以上は体重を測る

健康教室や相談会に参加してみませんか?

申込み・問い合わせ 健康課 ☎74-8062

市民健康大学講座

●ヘルシー食生活講座


※申込みが必要です。

※実施予定の教室については決まり次第、「広報ひみ」でお知らせします。

日 時	内 容	場 所	定員	持ち物
平成25年12月13日(金) 午前9時～13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	いきいき元気館	30名	ご飯茶碗



●運動実践教室

日 時	内 容	場 所	定員	持ち物
平成25年11月 午前 実施予定 (1回)	運動実技「リズムウォーク」 講師：健康運動指導士 三輪 厚子先生	氷見市ふれあい スポーツセンター	30名	運動しやすい服装 内履き タオル 飲み物
平成26年 1月 午後 実施予定 (1回)	運動実技「リラックスヨガ」 講師：ヨガ講師 高田 さおり先生	氷見市民プール・ トレーニングセンター	30名	飲み物 
平成26年 3月 4日(火) 午後1時30分～3時	運動実技 「家庭でできる優しい筋トレ」 講師：健康運動指導士 三輪 厚子先生	いきいき元気館	30名	

●歩いて健康づくり教室～健康な歩き方レッスン～

日 時	内 容	場 所	持ち物
平成25年10月16日(水) 午前10時～12時	講義と実技「健康づくりと運動」 講師：富山大学人間発達科学部 教授 鳥海 清司先生	氷見市ふれあい スポーツセンター	運動しやすい服装 内履き タオル 飲み物

健康相談

●健康なんでも相談 *申込みが必要です。

- ・健診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



日 時	内 容	相談スタッフ	場 所	持ち物
平成25年10月29日(火) 11月29日(金) 12月20日(金) 受付時間 午後1時～2時	個別相談 ※健診結果についての 相談にも応じます。 血圧・体脂肪測定、 尿検査もできます。	医師 保健師 栄養士	いきいき 元気館	・健診の結果 ・健康手帳 ※健康手帳をお持ちで ない方は当日お渡し します。

保険の資格が変わったら届出を!

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
	他の市区町から転入してきたとき	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
	外国籍の人が加入するとき	印鑑、在留カード等
国保の脱退	職場の保険に加入したとき	国保と職場の健康保険の両方の保険証（後者が未交付の場合は、加入したものを証明するもの）、印鑑
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	
	他の市区町村へ転出するとき	印鑑、国保の保険証
	外国籍の人がやめるとき	印鑑、国保の保険証、在留カード等
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
	保険証をなくしたとき（あるいは汚れて使えなくなったとき）	印鑑、身分を証明するもの（運転免許証など）

⇒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になります。
- ・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下さい。

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。
今年度は青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)

国民健康保険 被保険者証	記号番号 有効期限
氏名	
性別	生年月日
資格取得(該当)年月日	
世帯主氏名	
住所	
交付年月日	保険者名 氷見市
保険者番号	

被保険者証(新)

国民健康保険 被保険者証	記号番号 有効期限
氏名	
性別	生年月日
資格取得(該当)年月日	
世帯主氏名	
住所	
交付年月日	保険者名 氷見市
保険者番号	

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26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。

後期高齢者医療からのお知らせ

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(年金天引き)の方

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。

普通徴収(納付書や口座振替でお支払い)の方

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。

75歳に到達し(または障害認定により)後期高齢者医療制度の資格を取得された人は、当初は納付書で納めることになります。再度、保険料額決定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。

※現在納付書払いの方で、口座振替を希望される場合は届出が必要です。最寄りの金融機関でお手続きください。(これまで国民健康保険税を口座振替により納付されていた場合であっても、改めて手続きが必要となりますのでご注意ください。)

【お問い合わせ先】 市民課医療保険・年金担当 (☎74-8061)