

健康増進課からのお知らせ

すこやかセミナー

長い人生の航海途中に自分の体や日常を点検し、これからの航海に備えていきましょう

市では次の教室を予定しています。ぜひご参加ください。

日時	内容	講師
6月29日 9:30～11:30	日常生活の点検！パート1 ・健診結果を生かして愛そう自分のからだ ・普段よく口にする飲み物、砂糖はどのくらい入っている？ -糖度測定実験-	保健師、 栄養士
7月 8日 9:30～11:30	日常生活の点検！パート2 ・バランスのよい食事は健康食！ ・笑顔も光る「わっ歯っ歯」	栄養士、 歯科衛生士
7月27日 9:30～11:30	血液サラサラ運動法パート1 ・ほどよく動いて、たっぷり水分補給	トレーニング 指導士ほか
8月 3日 14:00～16:00	心にオアシスを ～人生を楽しむための心の健康づくり～	原田医院 原田和佳先生
8月18日 9:30～11:30	血液サラサラ運動法パート2 ～楽しく体を動かしましょう～	トレーニング 指導士ほか

健康セミナー

あなたの知らないタバコの世界、タバコの正確な害について知り、やめたくてもやめられないそのメカニズムについて学んでみませんか。タバコの害について少しだけ興味があるという人、本格的に禁煙を目指す人、何度が失敗して自信をなくしている人、どなたでも結構です。まずはこの教室に参加してみましよう。

第1回目 7月1日14時～16時
講義「あなたの知らないタバコの世界」/講師：板垣達則先生（市立大和総合病院禁煙外来担当医師）
・呼気中一酸化炭素濃度測定や尿中ニコチン濃度測定を行い、あなたの

体の中にとどく一酸化炭素やニコチンが取り込まれているのか検査できます。

第2回目 7月6日14時～16時
講義「あなたの知らないタバコの世界」/講師：市保健師
・禁煙成功者との座談会
場所 あいばーく光
対象 喫煙している市民
受講料 無料
定員 50人（先着順）
禁煙に成功した人の参加も同時に募集しています。座談会で禁煙成功の秘訣をお話しいただきませんか。

はつらつ塾

脳をいきいきさせて若返りたい人、新しいことに挑戦してみたい人、参加してみませんか。（下表）
会場 あいばーく光
募集人員 50歳以上の市民30人（先着順）
申込期限 6月24日

日時	内容	予定講師	持参物
7月4日 9:30～11:30	脳の元気をチェックしてみませんか？ 脳いきいきチェック	保健師	メガネ（必要な人のみ） 筆記用具
7月21日 9:30～13:00	ヘルシー料理のすすめ ～脳血管性痴呆予防の食事～ 調理実習・試食	栄養士、ヘルスマイト	エプロン 実習代500円
7月29日 9:30～11:30	右脳を使って認知症を予防しましょう！ 楽しく身体を動かそう	健康運動指導士中原理子先生	スポーツ安全会費 100円
8月2日 9:30～11:30	右脳を使って認知症を予防しましょう！ 音楽を楽しみませんか	音楽療法指導士中原孝子先生	お茶代50円
8月31日 14:00～16:30	健やかな老い～認知症を予防しよう～ 脳活性化ゲームの体験	原田医院原田和佳先生 保健師	お茶代50円
18年1月17日 9:30～11:30	脳は元気かな？ 脳いきいきチェック はつらつ同窓会	保健師	メガネ（必要な人のみ） 筆記用具

国民健康保険からのお知らせ

問合せ 市民課保険係0833(72)1400 内線291

国民健康保険は、職域保険に加入していない人の健康保険制度で、加入者の皆さんが収入などに応じて費用を負担し合い、病気やけがなどの不測の事態に対処することを目的に運営されています。

市では、今年度、医療費の増加に対応して、また、旧光市と旧大和町で異なっていた税率等を統一するため、保険税率の改定や納期の変更等を行いましたので、その内容についてお知らせします。

【保険税の決め方等】

国民健康保険では、医療給付費や療養給付費等を負担しています。このうち、おおむね2分の1は国・県から助成され、さらに低所得者や高齢者にかかる財政需要分については、市の一般会計から支援を受けており、残りの費用は保険税で賄うこととされています。

平成17年度には、前期高齢者にかかる医療費の増加や、国の介護給付費予測に基づく介護納付金の大幅な増加が予想され、このたびの税率改定は、こうした需要予測に基づくとともに、新市での保険税の公平な負担の観点から税率の統一等を行うものです。

【保険税の算定方法】

国民健康保険に加入している人がいる世帯の保険税は、医療給付費に係る税額【基礎課税額】と、介護保険第2号被保険者（40歳以上65歳未満）を対象とする介護給付費に係る税額【介護納付金課税額】を、下表の税率等によって算定した合算額（年額）となります。

【改正の内容】

税率等の改定	世帯別平等割額	被保険者均等割額	所得割額	資産割額
【基礎課税額】	旧光市 22,700円 旧大和町 23,500円	24,600円		
【介護納付金課税額】	旧光市 4,100円 旧大和町 4,500円	5,700円		

被保険者均等割額	28,400円
【基礎課税額】	
旧光市 26,700円 旧大和町 24,800円	

所得割額	8,700円
【基礎課税額】	
旧光市 7.9% 旧大和町 6.8%	

資産割額	12.5%
【基礎課税額】	
旧光市 17.2% 旧大和町 50.0%	

所得割額	0.9%
【基礎課税額】	
旧光市 0.7% 旧大和町 10.0%	

資産割額	1.8%
【基礎課税額】	
旧光市 1.2% 旧大和町 1.0%	

所得割額	8.9%
【基礎課税額】	
旧光市 7.9% 旧大和町 6.8%	

旧光市では、資産割額の基礎となる固定資産税について、「宅地と家屋」が対象となっていました。平成17年度分保険税から、旧大和町と同様、「全ての土地と家屋」が対象となります。

納期の変更	10期
旧光市 8期 旧大和町 9期	

保険税の納期は、6月から翌年の3月までの10期になります。

【保険税の支払方法等】

平成17年度分の保険税納税通知書は、6月中旬に郵送します。

2割減額は申請が必要となります。対象世帯には、申請書を保険税納税通知書に同封してご案内します。

この場合、8月1日までに申請がないときは、軽減が受けられませんが、必ず申請をお願いします。

保険税の納付は、預金口座から一度の手続きで納期ごとに自動的に引き落とされる「口座振替」が便利です。ぜひご利用ください。

平成17年度国民健康保険税額と算定方法

区分	世帯別平等割額	被保険者均等割額	所得割額	資産割額
基礎課税額 （医療保険税額）	各世帯ごとに 24,600円	各世帯の被保険者数 × 28,400円	（被保険者の前年の 総所得金額 - 33万円） × 0.089	本年度の固定資産税額 （土地・家屋分）× 0.125
介護納付金課税額 （介護保険税額）	各世帯ごとに 5,700円	各世帯の被保険者数 × 8,700円	（被保険者の前年の 総所得金額 - 33万円） × 0.018	本年度の固定資産税額 （土地・家屋分）× 0.009