

みんなので支え合う

国民健康保険



65〜74歳の方へ 国民健康保険税の年金天引き (特別徴収)について

世帯内の国保加入者全員が65歳以上74歳未満の場合には、平成20年10月から保険税が世帯主の年金から天引きになっていきます。

ただし、次のいずれかの場合には保険税の天引きは行われません。

- ・世帯主が国保加入者でない
- ・世帯内の国保加入者全員が65歳以上74歳未満でない
- ・対象年金が年額18万円未満である
- ・介護保険料と合わせた額が年金額の2分の1を超える

年度途中において75歳を迎える方は年金天引きを行わず、普通徴収となるほか、年度途中において保険税額に変更が生じた場合は、年金天引きによる納付方法が変更になる場合があります。

また、申し出をすることで、年金天引きをやめて、口座振替による納付を選択することができます。その場合、口座振替により支払った方の社会保険料控除として適用され、世帯全体の所得税や住民税が減額となる場合があります。

詳しい内容は、役場税務課住民税担当までお問い合わせください。

年金支給月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
特別徴収 (年金からの天引き)	前年度の2月本徴収額と同額			本徴収1回目	本徴収2回目	本徴収3回目
	仮徴収1回目	仮徴収2回目	仮徴収3回目			

※年金天引きの場合、4月、6月および8月に支給される年金から、暫定的な保険税を仮徴収し、保険税額が決定した後、仮徴収した額との差額を10月以降に支給される年金から徴収することとなります。4月、6月および8月の年金から仮徴収する額は、原則として2月に徴収した額と同額となります。

◆問い合わせ先 税務課 住民税担当 ☎②6570 有線⑤5093
住民課 保険年金担当 ☎②6571 有線⑤7784

足腰の力を弱らせない体操教室

おたっしや教室

開催地区を募集します

運動で心も体も健康に！
地域の人の
ふれあいの場づくり！



転倒予防に効果が高く、しかも簡単にできる体操をとり入れたものが「おたっしや教室」です。

「転倒・骨折」は、脳卒中や認知症、老衰に次いで要介護の大きな原因です。今までの生活がしづらくなるほかに、入院治療やその後の介護費用がかかるなど、思わぬ出費になることがあります。予防としては、転倒しにくい体をつくっておくことで、その具体的な方法は体操です。

体操を一人でなく地域の人と一緒に行うことで、継続した運動習慣が身につきます。また、おしゃべりや情報交換ができる定期的な交流の場になり、一人暮らしの方などへの自然な見守りの場にもなります。

町内では、すでに32地区で取り組まれ、現在も継続実施されている地区もあります。

皆さんの地区でも、おたっしや教室を健康づくりやふれあいの場づくりに活用してみませんか。

●おたっしや教室の内容

目的 ①足腰を弱らせず、要介護の原因となりやすい転倒・骨折を防ぐ。

②体操を通じて、定期的なふれあいの場をつくる。

場所 会議所など

対象 老人クラブなど、おおむね10人以上のグループ

内容 講師による体操指導(全12回：週1回・3か月)
(終了後は地域での自主活動を応援します)



※費用は無料です。お気軽に介護支援課までお問い合わせください。

◆問い合わせ先 介護支援課 介護支援担当 ☎②6501 有線⑤7788