

みんなで支え合う

国民健康保険



平成26年度の
国民健康保険税額
をお知らせします

国民健康保険は、毎日の生活の中でいつ起こるかわからない病気やけがのときに、安心して医療が受けられるように、加入者の皆さんで支えあう制度です。

国民健康保険税は6月に決定します。税額は、所得や資産に応じた額と、被保険者1名あたりの額（均等割額）、1世帯あたりの額（平等割額）を合計した金額となっております。

●賦課限度額が変わります

制度改正により後期高齢者支援金分の限度額が14万円から16万円に、介護給付金分の限度額が12万円から14万円に変わります。

◎国民健康保険税は必ず納付期限内に納めましょう！

国民健康保険税を特別な理由もなく1年以上滞納すると、保険証が交付できなくなります。そのことにより、病院等で診察を受けたときに一旦全額を負担するほか、本来受けられる給付が受けられなくなります。

平成26年度 国民健康保険税 税額

区分	医療分	後期高齢者支援金分	介護給付金分
①所得割額【税率】	6.70%	1.80%	1.35%
②資産割額【税率】	19.30%	5.10%	7.10%
③均等割額【被保険者1人】	22,800円	6,000円	9,000円
④平等割額【1世帯】	21,400円	5,600円	5,100円
⑤賦課限度額	510,000円	160,000円	140,000円

①は、平成25年中の所得金額から基礎控除額の33万円を控除した額に税率をかけて算出します。
②は、平成26年度固定資産税額（土地・家屋分のみ）に税率をかけて算出します。

◆問い合わせ先 税務課 住民税担当 ☎②6570

さあ運動をはじめよう!

～運動をはじめて健康寿命を伸ばしましょう!～

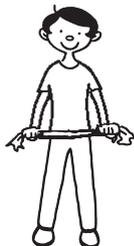
今月は
タオルストレッチ
です!

★タオルストレッチ①

○足は肩幅程度、タオルも肩幅に持ち、ゆっくり息を吸いながら腕を高く上げる。
→息を吐きながらおろす。
これを3回程度繰り返します。

腕を高く上げる。

下げる。



★タオルストレッチ②

○タオルは肩の高さに持ち、息を吐きながら上半身を左右交互にねじります。
顔も一緒に動かします。
膝は少し曲がっても大丈夫です。

右横に身体を
ねじって戻す。

左横に身体を
ねじって戻す。



ワンポイントアドバイス

タオルを使いながら、縮んでいる背骨や、脇腹を気持ちよく伸ばしてください。朝の洗顔後や入浴中や入浴後におすすめです。

紹介したのは…



介護予防講師 運動指導士
和田 佳子 さん

休日診療の歯医者さん(7月分)

●7/21(祝) 輪田歯科医院(日野町松尾1481 ☎③0610)

◆問い合わせ先 一般社団法人湖東歯科医師会 ☎②2801

7月の町長懇談日

1日(火) 15日(火)

来庁時間はあらかじめご連絡ください。
企画振興課 秘書広報担当 ☎ 6550

■布引斎苑休苑日 7月2日(水)