

国民健康保険(国保)ご加入の皆さんへのお知らせ

●国民健康保険税(保険税)の課税限度額の改正について

保険税は、地方税法施行令などにより、法定限度額が定められています。

市では平成28年度より、平成27年度の法定限度額基準に合わせて、課税限度額の改正を行いました。また、医療分の資産割を19.0%から17.0%へ、平等割を27,000円から25,200円へ改正しました。今後も国保財政の健全化に努めていきます。

	医療分		後期分		介護分 ※40歳以上65歳未満のみ	
	平成27年度まで	平成28年度	平成27年度まで	平成28年度	平成27年度まで	平成28年度
①所得割額	6.7%	6.7%	2.4%	2.4%	2.2%	2.2%
②資産割額	19.0%	17.0%	8.3%	8.3%	5.6%	5.6%
③均等割額	22,800円	22,800円	8,400円	8,400円	8,400円	8,400円
④平等割額	27,000円	25,200円	7,200円	7,200円	7,800円	7,800円
課税限度額	51万円	52万円	14万円	17万円	12万円	16万円

保険税額＝医療分(①+②+③+④)＋後期分(①+②+③+④)＋介護分(①+②+③+④)

●平成28年度の国民健康保険税の納税通知書は、7月15日(金)に発送します

保険税を特別な事情もなく滞納し、納付相談などにも応じない場合は、被保険者証から資格証明書などへの切り替えや、保険給付の一時差止めの措置を受ける場合があります。納期限内の納付が困難な方は、お早めにご相談ください。第1期分の納期限は8月1日(月)です。納付には口座振替が便利です。

(保険税の軽減) 一定の条件により、保険税が軽減される場合があります。詳しくはご相談ください。

- ①前年の世帯の所得金額が基準以下の場合は軽減になります。※世帯全員の所得状況の申告が必要です。
- ②災害や盗難などにより住宅や家財に損害を受けた時は、減額または免除になる場合があります。
- ③倒産・解雇・雇い止めなどの非自発的な理由で離職し、雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者である場合、軽減措置があります。軽減を受けるには申請が必要です。
- ④後期高齢者医療制度導入にともなう特例の軽減措置があります。
- ⑤障がい者施設等の適用除外施設に入所している方は、申請により介護保険分の支払いがなくなります。

●医療費が高額になる場合は、事前に認定証の申請をしてください

限度額適用認定証を医療機関で提示することで、ひと月の窓口での負担額が一定額までとなるほか、食事代が減額となる場合があります。現在交付されている認定証の有効期限は7月末日です。8月以降も必要な方は7月14日から更新の手続きができます。※保険税を滞納していない世帯の方が対象です

被保険者証、印かん、世帯主および適用対象者のマイナンバーが確認できる書類(マイナンバーカードまたは通知カード)、窓口に来る方の本人確認書類をお持ちのうえ、医療保険課(2階)、田沼・葛生の各行政センターで手続きしてください。

●新しい高齢受給者証をお送りします

70歳から74歳の方へ、8月1日から使用する受給者証を7月下旬に郵送します。8月1日以降は、新しい受給者証をお使いください。受給者証には同世帯の70～74歳の方の平成27年中の所得状況に応じて判定した一部負担金の割合が記載されています。

●健康診断(特定健康診査)を受診しましょう! ストップメタボ! ゴー特定健診!

生活習慣病は、早期に発見し、生活習慣を見直して改善することが大切です。現在の自分の健康状態を確認するためにも、年に1回健康診断(特定健康診査)を受診しましょう。

- 問合せ＝国保の制度、給付について 医療保険課国保係 ☎(20)3024
 保険税の計算について 市民税課税政係 ☎(20)3007
 保険税の口座振替、納付相談について 収納課収納管理係・納税係 ☎(20)3010
 資格証明書、短期被保険者証について 医療保険課収納対策係 ☎(20)3024
 特定健康診査の内容、受付について 健康増進課成人保健係 ☎(24)5770



食育の推進を図る地産地消メニュー「里芋すいとん」

佐野市生活研究グループ協議会では佐野市食育推進会議と連携して、地域農産物の利用拡大を通じた食育の推進を図るため、地産地消メニューを考案しました。市内で採れた野菜を使い、何かもう1品という時に使えるちょい足しメニュー「里芋すいとん」です。ぜひご家庭でお試してください。

▶材料（4人分）

里芋…200g、片栗粉…180g、米粉…里芋の約1/3、
しいたけ…2枚、大根…1/4本、にんじん…1本、ねぎ…1本、
とり肉…50g、しょうゆ・だしの素…適量、水…4カップ

▶作り方

- ① 里芋は15～20分ほどゆでて皮をむき、つぶして片栗粉・米粉をよく練りこんで、だんごにする。
- ② しいたけ、大根、にんじんを5mm幅にきざみ、とり肉を一口サイズに切って鍋に入れ、水とだしの素で汁を作る。野菜が煮えたら3～4cmの長さに切ったねぎを最後に加える。
- ③ ②の中に①を入れて、しょうゆで味を調え、だんごが浮いてきたら出来上がり。

■問合せ＝農政課 ☎(20)3043 毎月19日は「食育の日」です



里いもすいとん

医療費を大切に使いましょう

一人ひとりが医療費に関心を持ち、上手に医療機関にかかり、医療費を有効に活用しましょう。

①生活習慣や病歴を把握しているかかりつけ医をもち、気になることがあったら相談しましょう。

②同じ病気で複数の病院で受診するのはやめましょう。

③お薬手帳を活用し、薬の飲み合わせなどに注意しましょう。

④ジェネリック医薬品は、新薬と同等の成分・効能の薬です。利用についてお医者さんや薬剤師さんに相談してみましょう。

■問合せ＝医療保険課
☎(20)3024

熱中症に注意しましょう

梅雨明け7月下旬から8月上旬に多発します。子ども、高齢者、障がい者、持病のある方、体調の悪い方は特に熱中症を起こしやすいため、声を掛け合って、熱中症に注意しましょう。

熱中症は重症になると命にかかわりますが、日頃から注意することで予防できます。

●熱中症になりやすい条件
気温が急に上昇した日や湿度が高い日、風が弱い日、体が暑さに慣れていないときに起こりやすいです。就寝中や室内で熱中症を発症する事例も報告されています。

●予防方法
「水分補給」…のどが渇く前にこまめに水分補給を心がけましょう。また水分と一緒に塩分も補給しましょう。

「暑さを避ける」…扇風機やエアコンを使用し、カーテンやすだれ、打ち水、また涼しい素材の服装など工夫をしましょう。外出時には日傘や帽子を使用し、適宜涼しい場所で休憩をとりましょう。

「体力づくり」…体を動かして軽く汗をかくことで暑さに体を慣らしていきましょう。

「睡眠・栄養」…栄養のバランスよく食べましょう。寝不足や疲れが溜まっていると熱中症を起こしやすいです。

■問合せ＝健康増進課
☎(24)5770

What kind of house is it that you want to live?

あなたが住みたいのは
どんな家ですか？

Y.HATORI ARCHITECT'S OFFICE
羽鳥芳之建築設計事務所

栃木県小山市駅東通り2-29-20 Tel.0285-21-4570 E-mail: info@y-hatori.jp



ホームページで数多くの“作品”を掲載しております。
<http://www.y-hatori.jp>

