



保険料、被保険者証についてお知らせします 後期高齢者医療制度

8月1日から有効となる被保険者証と平成25年度保険料決定通知・納入通知書を7月中旬に郵送します。また、現金で納めていただく人には、納付書も併せて郵送します。

■問い合わせ 保険課健康保険係 ☎(21)0258

1人当たり年間保険料 (限度額 55万円)
均等割額 (45,000円)
所得割額 (所得 - 33万円) × 所得割率 (8.97%)

※所得の低い人は、世帯の所得水準に応じて均等割額が軽減されます。

◆**被保険者証の更新について**
現在、お手元をお持ちの後期高齢者医療被保険者証の有効期限は、7月31日(水)までです。7月中旬に新しい被保険者証(緑色)をお届けしますので、8月以降に医療機関などで受診するときは、必ず新しい被保険者証を窓口に提示してください。
医療機関を受診したとき、窓口で1割または3割の自己負担をお願いしています。この一部負担金の割合は、前年の所得等により、毎年見直しを行っています。新しい被保険者証では、負担割合が変更されていることがあります。

◆**保険料の決まり方**
保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額になります。

所得区分	判定基準	一部負担金割合
現役並み所得者	住民税の課税所得額(各種控除後)が145万円以上ある人や、その被保険者と同じ世帯にいる被保険者	3割
一般	現役並み所得者、低所得者Ⅱ、低所得者Ⅰ以外の人	1割
低所得者Ⅱ	世帯の全員が住民税非課税の人(低所得者Ⅰ以外の人)	
低所得者Ⅰ	世帯の全員が住民税非課税で、世帯全員の所得が必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円となる人および老齢福祉年金受給者	

◆**一部負担金の割合**
医療機関等の窓口で支払う一部負担金の割合は、所得区分に応じて決まります。

◆**保険料の納付方法**
保険料の納付方法は、原則、年金からの天引き(特別徴収)になります。
ただし、特別徴収の事由に該当しない人や、年度の途中で後期高齢者医療制度へ加入した人、他の市町村から転入した人は、納付書や口座振替(普通徴収)による納付となります。

◆**口座振替をご利用ください**
納付書による納付となっていない人は、便利な口座振替をご利用ください。
手続きは、市指定金融機関などに備えてある「市税等口座振替依頼書」を金融機関へお届けください。
なお、金融機関の受付日から手続き完了までに、1カ月程度かかる場合があります。
また、年金からの保険料の天引き(特別徴収)を口座振替に変更することもできます。

希望される場合は、各金融機関で口座振替の手続きを行って、保険課、各地域局、各都市民センターに申出書を提出してください。

在宅療養者の支援体制づくりを進めていきます



市は、在宅医療に関する普及啓発を促進するため、平成25年度第1回高梁市在宅医療連携拠点事業推進協議会を開催しました。医療関係者、介護関係者、福祉関係者に委員を委嘱。連携を円滑にするための講演会や調査研究するための専門部会の設置など、平成25年度の事業計画について協議しました。

この協議会は、県から在宅医療連携拠点事業の委託を受け、医師会等の協力で在宅での医療と介護の連携を図るため、医師、看護職員、介護支援専門員等の多職種協働による在宅医療連携支援体制の構築を目指すために設置されました。

■問い合わせ 保険課連携推進係 ☎(21)0304



健康意識の向上・健康づくりを目指して 健康づくり教室を開催します

毎日の健康づくりのきっかけとして、市内3カ所で各種健康教室を開催します。体幹を鍛え、身体づくりの基礎として興味のある人は、ぜひご参加ください。

■問い合わせ・申し込み 健康づくり課健康増進係 ☎(21)0267

◆**肥満予防教室**
◆対象者：40～69歳の女性
◆会場：有漢保健センター
◆日時：12月6日～平成26年3月7日の毎週金曜日(12月27日、1月3日は除く) 午後2時～午後3時30分
◆内容：運動実技
◆申込期限：後日、お知らせします。

◆**筋肉増強教室**
◆対象者：40～69歳の男性
◆会場：成羽ミニスポーツセンター
◆日時：9月～12月の水曜日(月2回) 午後6時～午後8時
◆内容：マシーンを使ったトレーニング
◆申込期限：後日、お知らせします。

◆**美姿勢教室**
◆対象者：40～69歳の人
◆会場：勤労青少年ホーム
◆日時：7月3日～9月25日の毎週水曜日(8月14日は除く) 午後2時～午後3時30分
◆内容：姿勢、ウォーキングフォームの修正、体幹トレーニング等
◆申込期限：6月28日(金)

※各教室先着20人
各教室の対象者は、40～69歳の人で、平成24年度または平成25年度の特定健診結果表(相当する検診内容)を提出できる人です。



地球と走ろう 環境にやさしいエコドライブで

私たちの住む高梁市は、「いつまでも暮らしたい自然・歴史・風情のあるまち高梁」を望ましい環境像として掲げ、環境への負担が少ない持続可能な地域社会づくりに取り組んでいます。皆さんも環境に配慮した自動車運転「エコドライブ」を始めましょう。

■問い合わせ 環境課環境政策係 ☎(21)0259

環境への負担を少なくする取り組みの第一歩として、手軽にでき交通事故防止にも効果が高い、環境に配慮した自動車運転の「エコドライブ」。ゆっくりとした発進に心掛けたり、無駄なアイドリングをやめたりすれば、燃料の節約になります。また、地球温暖化に影響を与える二酸化炭素の排出量を減らすとともに、大気汚染の原因となる窒素酸化物や粒子状物質の減少にもつながります。
県は、「エコドライブ宣言者」を募集しています。詳しくは、ホームページ (<http://www.pref.okayama.jp/page/detail-11481.html>) をご覧ください。

『エコドライブ10のすすめ』

- ①ふんわりアクセル「eスタート」
発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう。
- ②車間距離をとり、加減速の少ない運転
車間距離は余裕をもって、交通状況に応じた安全な定速走行に努めましょう。
- ③減速時は早めにアクセルを離そう
信号が変わるなど停止することがわかったら、早めにアクセルから足を離しましょう。
- ④エアコンの使用は適切に
気象条件に応じて、こまめに温度・風量の調整を行いましょう。
- ⑤ムダなアイドリングはやめよう
待ち合わせや荷物の積み下ろしなどによる駐停車の際は、アイドリングを止めましょう。
- ⑥渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
出かける前に計画・準備をして、渋滞や道路障害等の情報をチェックしましょう。
- ⑦タイヤの空気圧から始める点検・整備
タイヤの空気圧を適正に保つなど、確実な点検・整備を実施しましょう。
- ⑧不要な荷物はおろそう
必要のない荷物は車からおろしましょう。車の燃費は、荷物の重さに大きく影響されます。
- ⑨走行の妨げとなる駐車はやめよう
迷惑駐車の少ない道路では、平均速度が向上し、燃費の悪化を防ぎます。
- ⑩自分の燃費を把握しよう
車の燃費を把握することを習慣にしましょう。自分のエコドライブ効果が実感できます。