

後期高齢者医療保険料が決定

「後期高齢者医療保険料額決定通知書 兼納付通知書」を送付します。

▽原則、特別徴収（年金天引き）となります。ただし、特別徴収の対象となる年金の額が年間18万円未満の方、もしくは介護保険料と後期高齢者医療保険料を合わせた額が年金額の2分の1を超える場合等は、普通徴収となります。

▽口座振替を希望される方は、戸籍保険課または町税等取扱金融機関へお申し込みください。普通徴収の納期は、7月から翌年2月までの各月です。

※後期高齢者医療の被保険者になつてすぐには特別徴収にはなりませんので、最初は普通徴収（納付書等での個別納付）、途中から特別徴収となります。

旧被扶養者の軽減

後期高齢者医療の被保険者になる前日に、会社の健康保険や共済組合等の被扶養者（国民健康保険および国民健康保険組合加入者を除く）だった方は、保険料の均等割額が制度加入時から2年間に限り5割軽減になります。所得割は引き続き課せられません。

保険料の計算方法

保険料は、一人ずつ均等に負担していただく「均等割額」と、所得に応じて負担していただく「所得割額」の合計額です。なお、一人あたりの上限額は年額64万円です。

$$\text{保険料額} = \text{均等割額 } 4\text{万}8,765\text{円} + \text{所得割額} (\text{総所得金額等} - 33\text{万円}) \times 9.64\%$$

※後期高齢者医療制度では、2年ごとに保険料率が見直されます。令和2・3年度の保険料率は、1人当たりの医療給付費の増加等により、平成30・令和元年度と比較して増加しています。

（参考）平成30・令和元年度保険料率：所得割率 8.76% 均等割額 4万5,379円

均等割額の軽減について

4月1日現在の世帯状況において、同じ世帯に属する「世帯主」と「後期高齢者医療被保険者」の総所得金額等の合計額により均等割額が軽減されます。ただし、年金所得については、通常の年金所得から特例としてさらに15万円を控除します。

7.75割軽減 (3万7,793円軽減)

- 所得金額の合計が 33万円以下
- 7割軽減にあてはまらない

7割軽減 (3万4,136円軽減)

- 所得金額の合計が 33万円以下
- 被保険者全員の年金収入が 80万円以下（その他の所得がない）

5割軽減 (2万4,383円軽減)

- 所得金額の合計が 33万円を超え、33万円+(28万5,000円×世帯の被保険者数)以下

2割軽減 (9,753円軽減)

- 所得金額の合計が 33万円を超え、33万円+(52万円×世帯の被保険者数)以下

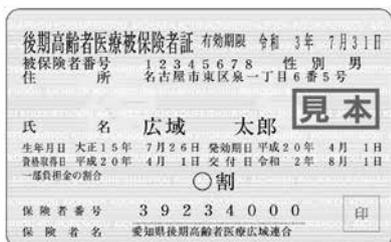
後期高齢者医療制度の保険証を更新します

現在交付されている保険証の有効期限は7月31日(金)までです。新しい保険証は、7月中旬から下旬にかけて簡易書留で送付します。

8月1日(日)以降に医療機関等で受診するときは、必ず新しい保険証を提示してください。

住民登録地と異なる場所へ保険証の郵送を希望する場合は、申請が必要で、印かんと写真付きの身分証明書をお持ちの上、戸籍保険課で申請してください(すでに「送付先変更申請書」を提出されている場合は、改めて申請する必要はありません)。

なお、送付先を住民登録地へ戻す場合にも申請が必要です。



▲後期高齢者医療被保険者証（オレンジ色）

**国民健康保険証を更新します**

現在交付されている保険証の有効期限は**7月31日(金)まで**です。新しい保険証は、7月中旬に「簡易書留」で送付します。

**保険証の有効期限にご注意ください**

国民健康保険証の有効期限は、**8月1日から翌年の7月31日まで**です。ただし、次に該当される方は有効期限が異なります。

- ▽75歳になる方…誕生日の前日まで
- ▽70歳になる方…誕生日の月末まで(ただし、1日が誕生日の方は誕生日の前日まで)

**医療費受給者証更新**

「後期高齢者福祉医療費受給者証」の有効期限が7月31日(金)までとなっています。後期高齢者医療に加入している方で一定の障害により対象になっている方は、7月中旬に通知をします。有効期限内に更新手続きをしてください。

**入院等で医療費が高額になる方へ**

医療機関で1か月に支払った窓口負担が自己負担限度額を超えた場合は、後日申請により高額療養費として払い戻しされます。受診時に「**限度額適用認定証**」または「**限度額適用・標準負担額減額認定証**」を医療機関に提示することにより、自己負担限度額までの窓口負担がすみずみ。あらかじめ申請して交付を受けてください。

持ち物 保険証、印かん、世帯主と認定証の発行を希望する方の個人番号の分かる書類、身分証明書

※現在交付されている認定証の有効期限は7月31日(金)までです。引き続き認定証が必要な方は8月より申請を受け付けます。

※70歳から74歳の高齢世帯で、課税所得690万円以上および一般の方(課税所得が145万円未満で非課税世帯でない方)は申請の必要がありません。所得区分が分からない方は、戸籍保険課までお問い合わせください。

※国保税を滞納していると、認定証の交付を受けられません。

**70歳から74歳の高齢世帯に係る自己負担限度額**

所得区分	外来(個人単位)	自己負担限度額(世帯単位)
課税所得690万円以上	25万2,600円+(総医療費-84万2,000円)×1% 【4回目以降14万100円】	
課税所得380万円以上	16万7,400円+(総医療費-55万8,000円)×1% 【4回目以降9万3,000円】	
課税所得145万円以上	8万100円+(総医療費-26万7,000円)×1% 【4回目以降4万4,400円】	
一般	1万8,000円 (年間上限14万4,000円)	5万7,600円 【4回目以降4万4,400円】
低所得Ⅱ	8,000円	2万4,600円
低所得Ⅰ		1万5,000円

※ 課税所得145万円以上の場合でも、世帯収入の合計金額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合や総所得金額等から33万円を控除した金額の合計額が210万円以下の場合は、申請により一般となります。

※【 】の金額は、過去12か月以内に4回以上、上限額に達した場合は、4回目から多数回該当となり、上限が下がります。

**70歳未満を含む世帯に係る自己負担限度額**

所得区分	自己負担限度額
所得901万円超	25万2,600円+ (総医療費-84万2,000円)×1% 【4回目以降14万100円】
所得600万円超 901万円以下	16万7,400円+ (総医療費-55万8,000円)×1% 【4回目以降9万3,000円】
所得210万円超 600万円以下	8万100円+ (総医療費-26万7,000円)×1% 【4回目以降4万4,400円】
所得210万円以下	5万7,600円 【4回目以降4万4,400円】
住民税非課税世帯	3万5,400円 【4回目以降2万4,600円】

※ 所得区分は、総所得金額等から33万円を控除した金額になります。

※【 】の金額は、過去12か月以内に4回以上、上限額に達した場合は、4回目から多数回該当となり、上限が下がります。

性同一性障害を有する方の被保険者証の氏名表記

性同一性障害を有する方で被保険者証に通称名の記載を希望する方は、必要書類を添えて申出書を提出することにより、本町がやむを得ないと判断した場合に通称名の記載をすることが可能となりました。

必要なもの  
▽医師の診断書等の性同一性障害を有することを確認できる書類

▽通称名が社会生活上日常的に用いられていることを確認できる書類

▽申請者の印かん

▽本人確認書類

▽保険証

※被保険者証の氏名欄は戸籍上の氏名を記載し、その上に「通称名は〇〇」と記載します。

納税相談窓口の時間延長

国民健康保険税の納付についてお困りの方に対し、納税相談をおこなっています。日中、仕事などで役場へお越しいただくことのできない方のために、下記の日程で相談窓口の時間延長をおこないますのでご利用ください。

日時 7月29日(水)・30日(木)  
午後8時まで開設  
場所 戸籍保険課

医療費を大切にすることがけましよう

▽「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」をもちましよう。  
▽「はじめて受診」や「重複受診」はやめましよう。  
▽時間外受診は避けましよう。  
▽治療は途中でやめないうちで済ませましよう。

しゅう。  
▽領収書・明細書は保管しておきましよう。  
▽定期健診を受け、日頃から健康管理に努めましよう。

高齢者と障がい者の総合相談窓口

大口町地域包括支援センター便り

フレイル予防について知ろう！

フレイルとは、老化などで心身の機能が低下した「健康」と「要介護」の中間状態をいい、フレイルを経て要介護状態に進むと考えられています。フレイルを防ぐことは地域での自立した生活を続ける鍵にもなっています。

習慣的な運動

座っている時間を減らし、立ったり、歩いたり、足踏みするなどこまめに身体を動かしましょう。ラジオ体操や無理のないストレッチ体操、筋力運動は体力の維持に効果的です。

毎日の食事

免疫力を維持するために、1日3食、バランスの良い食事を摂りましょう。野菜や果物などのビタミンだけでなく肉、魚、卵などのタンパク質も忘れずに食べま

しゅう。

お口のケア

毎食後と寝る前に歯を磨きましょう。口の中を清潔に保つことは感染症予防にも効果的です。

口の大切な役割は「食べる」「話す」ことです。噛んで食べ続けるために、少し歯ごたえのある食材を意識して選ぶことで噛む力の持続につながります。「話す」力の維持のためには家族、友人と電話などで会話をすることや、鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。

家族や友人との支え合い

ちょっとした挨拶や会話が大切です。社会参加の低下はフレイルの入り口にもなります。小さなつながりも大切にしていきましよう。  
問合せ先 大口町地域包括支援センター ☎94-2222

の月号広報に掲載の「BMI＝体重(kg)÷身長(m)の2乗」は「BMI＝体重(kg)÷身長(m)」の誤りでした。お詫言ひして訂正いたします。