



健康推進課 お知らせ

お問い合わせは、
(☎63・3801)まで。

介護保険料の 変更について

介護保険料の基準月額が
5420円に決定しました。

また、政令改正等により介護
保険料の段階が、下表のとおり
変更になります。

65歳以上の人(第1号被保険
者)の介護保険料は、平成27年度
から平成29年度の3か年の給付
サービス(見込み)や地域支援事
業に要する経費等の総額(見込
み)から、40歳以上65歳未満の人
(第2号被保険者)の保険料及び
公費負担分を差し引いた額を65
歳以上の人数で割って計算し、
介護保険料の基準額を設定しま
す。介護保険料は、被保険者の平
成26年中の所得、年金収入金額

介護保険の第1号被保険者保険料について

段 階	平成27年度の介護保険料		対 象 者	
	保険料率	保険料 (年額)		
本人が住民税非課税者	第1段階	基準額×0.5	32,520	・生活保護受給者の方 ・老齢福祉年金受給者で、世帯全員が住民税非課税の方 ・世帯全員が住民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得額の合計が80万円以下の方
	第2段階	基準額×0.75	48,780	世帯全員が住民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超120万円以下の方
	第3段階	基準額×0.75	48,780	世帯全員が住民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円超の方
	第4段階	基準額×0.9	58,530	世帯の誰かに住民税が課税されているが本人は住民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方
	第5段階 (基準)	1.0 (基準額) 月額5,420円	65,040	世帯の誰かに住民税が課税されているが本人は住民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超の方
本人が住民税課税者	第6段階	基準額×1.2	78,040	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の方
	第7段階	基準額×1.3	84,550	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上190万円未満の方
	第8段階	基準額×1.5	97,560	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が190万円以上290万円未満の方
	第9段階	基準額×1.7	110,560	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が290万円以上の方

や世帯の住民税課税状況に応じ
て段階が決定します。

介護保険料は、私たちの介護
保険財政を支える大切な財源で
す。納め忘れや滞納がないよう
お願ひします。

金からの天引きの特別徴収と納
付書で納めていただく普通徴収

があります。普通徴収の被保険
者の方には、納め忘れのないよ
う口座振替をお勧めします。
詳しくは、健康推進課(☎63・

介護保険料は、原則として年

3801)まで。



運動教室のご案内

効果的な運動方法を学んで、いい汗をかいて、メタボリックシンドロームを予防・改善しませんか？
楽しく運動したい方、どなたでもご参加ください。

- 内容
- ストレッチ
 - 初級エアロビクス
 - ウォーキングフォーム
 - 筋力トレーニング

- ご用意いただく物
- 動きやすい服装
 - 運動シューズ
 - 汗ふきタオル
 - 飲み物(お茶等)

お申し込み・お問い合わせ先 健康推進課 ☎63・3801

		時間	場所
5月19日	火	13:30~15:00	日高町農村環境改善センター
6月17日	水	10:00~11:30	
7月13日	月	13:30~15:00	
9月16日	水	10:00~11:30	
10月16日	金	13:30~15:00	

☆医療機関にかかっている方は、運動制限について必ず主治医にご相談ください。

講師 メディカル&フィットネス アクオ 運動指導士

平成27年度「健康日高21」

わっはっは笑いの大学 Part XI

地域・職域における健康づくりを推進するため、生活習慣改善の普及・啓発等、地域活動に携わる人材の育成・確保を行います。

- ◆対象者：①御坊保健所管内にお住まいの方
②5回の講座を原則全て受講できる方
③大学修了後、地域・職域等での健康づくりを推進するヘルスマイト・健康推進員として地域活動に参加する意思を有する方

◆場所：御坊保健所

◆募集人数：35人 参加ご希望の方は、6月10日までに健康推進課(☎63・3801)まで。

講座内容と日程

	日時	項目	講座内容
1	平成27年 6月26日(金) 13:30~16:00	・開講式 ・健康日高21(第2次) ・笑い与健康	オリエンテーション ◆健康日高21(第2次) ◆ラフターヨガ(笑いヨガ)で若返ろう
2	7月31日(金) 13:30~16:00	・管内の健康状況と生活習慣予防について ・管内の各種健診 ・食品衛生と健全な生活環境	◆管内の健康状況と生活習慣予防について ◆管内市町健康状態と各種健診について ◆食中毒予防と食品添加物知識
3	8月21日(金) 13:30~16:00	・健康と栄養・食生活 ・身体活動・運動	◆栄養の基礎知識食事バランスガイド ◆「ロコモチェックをしてみよう」 ~今日からロコモトレーニング~
4	9月11日(金) 13:30~16:00	・生活習慣病予防につながる食事	◆バランスを考えた献立の立て方 ◆調理実習(バランス食)
5	11月13日(金) 13:30~16:00	・地区組織活動 ・修了式	◆食生活改善推進員(ヘルスマイト)の活動事例紹介 ◆地域の健康づくりを考えよう(グループワーク) 修了証書授与



下水道の整備ができて、みなさまに使っていただかなければ効果がありません。下水道事業に加入済みで、まだ接続工事をされていないみなさまは早めに工事をされますよう、よろしくお願ひします。

なお、接続工事は『日高町排水設備指定工事店』しか施工できません。指定業者の中から工事業者をご自分で選び、ご相談ください。借家やテナントの場合は、貸し主との協議も必要となります。指定工事店は役場ホームページで紹介しています。

下水道への接続はお済みでしょうか？



お問い合わせは、(☎63・3805)まで。