

# 平成26年度 健康診査



市では、下記の表のとおり、健康診査を実施します。合志市で亡くなられた人の原因の多くは、がん、心疾患、脳血管疾患です。

がんはがん検診などで発見できますが、心疾患、脳血管疾患は健診を受けて予防していくしかありません。健診の目的は、小さな異常を早期に見つけ、大きな病気を防ぐことです。毎年しっかり健診を受けて自分の体の変化を見落とさないようにしましょう。

市国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入の人には5月下旬頃、問診票などを郵送しますので詳細は確認してください。

## 40歳、61歳の合志市国民健康保険加入者に無料クーポン券を送付します

市国民健康保険では健診を受けるきっかけとなるよう、下記の人に無料クーポン券を送付します。

- **対象** 平成26年4月1日現在、国民健康保険加入者で以下のいずれかの年齢に本年度なる人
  - 40歳 昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生
  - 61歳 昭和28年4月1日～昭和29年3月31日生
- **配布方法** 問診票と一緒に郵送もしくは訪問にてお渡しします。

健診種類	生活習慣病健診	特定健診		後期高齢者健診
対象年齢	25歳～39歳	40歳～74歳		75歳以上
対象者	・合志市国民健康保険加入の人 ・加入の社会保険で健診を受けることができない人	合志市国民健康保険加入の人	社会保険加入の人	後期高齢者医療制度(合志市)加入の人
実施主体(問い合わせ先)	健康づくり推進課 健康推進班	健康づくり推進課 国保年金班	保険証に記載されている保険者	高齢者支援課
料金	1,500円	1,500円	加入の保険者に確認してください	800円

●問い合わせ先 健康づくり推進課 (西合志庁舎) ☎242-1183 高齢者支援課 (西合志庁舎) ☎242-1109

開催予定日	学習テーマ	主な内容
6月10日(火)	カラダ年齢を確認してみよう	・体組成計測 ・体力測定
6月24日(火)	カラダチェックから始める健康づくり	・健診、測定結果から自身の健康を振り返ろう
7月 8日(火)	効果的な運動のコツ①	・ウォーキングのコツ ・運動のときのカラダを知ろう
8月 5日(火)	健康なカラダのための食事①	1日の適量を知ろう
8月26日(火)	地域の健康を知ろう	・市民に多い病気とその予防 ・健診の上手な活用法
9月 9日(火)	効果的な運動のコツ②	引き締めボディになる運動 ～筋トレのコツ～
10月14日(火)	健康なカラダのための食事②	おやつやお酒の上手なとり方
11月11日(火)	こころの健康	幸せになれる考え方 ～人とのあたたかい交流～
12月 9日(火)	健康なカラダのための食事③(調理実習)	ヘルシーお正月料理をつくらう
平成27年1月13日(火)	市の健康づくり事業	「健康都市こうし」の健康づくり事業
2月10日(火)	健康度を再認識	・学習してきた成果の確認 ・体組成計測、体力測定
3月10日(火)	市民主体のボランティア	学習してきたことを地域で生かしてみよう

※内容は変更になる場合があります。

市民の皆さんに健康づくりを広めていくため、健康づくり推進員の養成講座を開催します。

食や運動のコツ、市の健康づくり事業や医療の状況まで広く学ぶことができると好評の講座です。終了後は、自身の状況にあわせて、学んだ知識を家庭の中で生かし、地域で活動できる人には健康づくり推進員として登録をしてみたい、一緒に健康づくりを考え、普及する担い手となってもらいます。

- **時間** 午前10時～11時30分
- **対象** 初めて受講する人で、原則、全ての講座に参加できる人
- **申込方法** 健康づくり推進課健康推進班へ電話または窓口でお申し込みください。後日、詳しい日程などを通知します。
- **申込期限** 5月30日(金)

広げよう、健康づくりの輪。まずは自分の健康づくりから  
第3期健康づくり推進員養成講座  
問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班 (西合志庁舎) ☎242-1183



# 合志市国民健康保険税改正のお知らせ

平成26年度の税制改正により、次の2点が変更になりました。6月中旬に納税通知書を送付しますのでご確認ください。

**税率の変更はありません。**



## ①世帯当たりの課税限度額(上限額)の引き上げ

これまでの限度額	→	平成26年度からの限度額
77万円		81万円
《内訳》医療給付費分： 51万円	⇒	変更なし
高齢者支援金分： 14万円	⇒	16万円
介護納付金分： 12万円	⇒	14万円
※介護納付金分は40歳から64歳までの人が対象です。		

## ②保険税軽減対象の拡大

均等割と平等割の5割・2割軽減の対象が見直されました。

(次のうち、——部分が改正されました。)

7割軽減	加入世帯の所得の合計額が33万円以下の場合(改正なし)
5割軽減	加入世帯の所得の合計額が33万円+24万5千円×(被保険者数+特定同一世帯所属者*数)以下の場合
2割軽減	加入世帯の所得の合計額が33万円+45万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者*数)以下の場合

※特定同一世帯所属者とは、後期高齢者医療制度へ移行され国保の資格を喪失した人で、国保資格喪失後も継続して同じ世帯に属する人(国保喪失日に国保世帯主であった人は、引き続き国保の世帯主、擬制世帯主であることが要件)のことです。

●問い合わせ先 税務課 市税班(合志庁舎) ☎248-1114

## 退職(失業)による国民年金保険料の特例免除制度

問い合わせ先  
健康づくり推進課 国保年金班(西合志庁舎) ☎242-1183  
熊本西年金事務所 ☎3151503001

厚生年金や共済年金に加入している人が20歳以上60歳未満で退職(失業)すると、国民年金の第1号被保険者になる手続きを行ない、月額15,250円の保険料を納めることとなります。

一方、保険料を納めることが経済的に困難な人には、申請によって保険料の納付を免除される制度があり、退職(失業)した年の翌々年の6月までの期間について、特例免除制度を利用できます(退職には自己都合退職も含まれます)。この特例免除では、通常は審査の対象となる本人の所得を除外して審査が行なわれます。また、被扶

養配偶者だった人も、配偶者が特例免除に該当すれば、同時に免除申請をすることによって、免除が認められることになっていきます。ただし、世帯主などに一定以上の所得があるときは免除が認められないことがあります。

**手続きに必要なもの**

- ①年金手帳など基礎年金番号がわかるもの
- ②認め印(本人が署名する場合は不要)
- ③失業していることを確認できる公的機関の証明の写し(雇用保険受給資格者証、離職票など)

国民年金保険料の免除期間・猶予期間がある人へ「追納」をおすすめします

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除)・若年者納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、これらの期間の保険料は、10年以内であればさかのぼって納める(追納)ことができます。

ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年目以降に追納すると、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納のお申し込みは、熊本西年金事務所までお願いします。