

後期高齢者医療保険の人

自己負担割合は、世帯の後期高齢

◆ 国民健康保険税の滞納がある世帯には、納税相談の通知を送ります。
◆ 限度額適用認定証の更新
有効期限は7月31日(水)です。引き続き必要な人は、8月以降に申請してください。

国民健康保険の人

◆ 簡易書留や役場での受け取りを希望する人は、6月28日(金)までにご連絡ください。

◆ 特定記録郵便とは
郵便局の配達員が郵便受け(ポスト)に投函します。これまでの簡易書留と違い、配達時に不在であっても受け取ることができ、郵便物の配達状況が郵便局で記録されます。

◆ 健康・保険課 国保・年金係 ☎(232)4912
毎年7月に一斉に送る、8月1日から有効の被保険者証は、日中不在の人の利便性を考え、「特定記録郵便」で送ります。

新しい国民健康保険証・後期高齢者医療被保険者証の郵送方法が変わります

◆ 健康・保険課 国保・年金係 ☎(232)4912
者医療被保険者全員の令和5年中の収入を基に、世帯単位で判定します。令和6年度の保険料額決定通知書は7月中に送ります。
◆ 限度額適用認定証(認定証)の更新
有効期限は7月31日(水)です。認定証をお持ちの後期高齢者医療被保険者で、8月1日以降も引き続き当てはまる人には、保険証とは別で、7月中に新しい認定証を送ります。

年に1回はお得な歯科健診へ

歯と口のトラブルがあると、全身の病気にかりやすくなります。年に1回の歯科健診で、歯や口の動きの衰えを早期に発見・予防しましょう。
◆ 期間 令和7年2月末まで(年1回)
◆ 費用 400円
◆ 対象者 後期高齢者医療制度加入者
◆ 内容 歯・入れ歯の状況確認、舌・口唇の機能評価、飲み込む力の評価
◆ 申込方法 新しい保険証と一緒に受診券を送ります。指定の歯科医院へ予約してください。

国民年金保険料の免除などを受けていた人は保険料を追納できます

☎ 熊本西年金事務所 ☎(355)3261 / 健康・保険課 国保・年金係 ☎(232)4912

老齢基礎年金は、保険料の免除・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納付した場合と比べて、受け取れる年金の額が少なくなります。しかし、保険料を追納することで、年金受給額を増やすことができます。

◆ 追納するには

年金事務所または健康・保険課で申し込みが必要です。承認されると、納付書が郵送で届きます(クレジット払い、口座振替は利用できません)。

◆ 注意事項

- 追納できるのは、追納が承認された月の前10年以内の免除・納付猶予・学生納付特例期間に限られます。なお、原則として古い月からの納付となります。
- 保険料の免除・納付猶予・学生納付特例を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料に加算金が付きます。
- すでに老齢基礎年金を受給している人は追納できません。

◆ 今年度追納保険料月額 (単位:円)

	全額免除 納付猶予 学生特例	4分の3 免除	半額 免除	4分の1 免除
平成26年度	15,460	11,600	7,730	3,860
平成27年度	15,790	11,840	7,890	3,950
平成28年度	16,460	12,340	8,230	4,110
平成29年度	16,670	12,510	8,330	4,170
平成30年度	16,500	12,370	8,250	4,120
令和元年度	16,560	12,420	8,270	4,140
令和2年度	16,670	12,500	8,340	4,160
令和3年度	16,710	12,530	8,350	4,170
令和4年度	16,590	12,440	8,290	4,150
令和5年度	16,520	12,390	8,260	4,130

身近な「食」を振り返ろう
6月は食育月間です



☎ 健康・保険課 健康増進係 ☎(232)4912

食育とは

さまざまな経験を通して、「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人を「育」てることです。毎年6月は国が定める食育月間となっています。

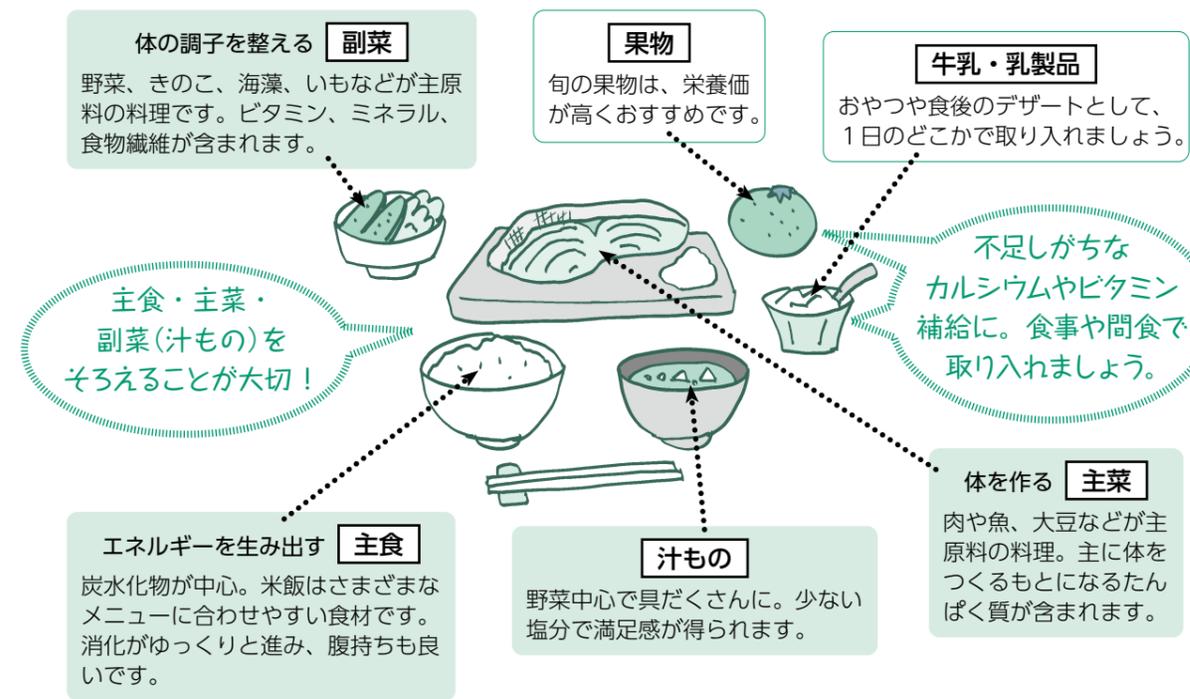
食育ピクトグラムをご存じですか

農林水産省が、食育に関する幅広い情報発信や普及・啓発を行うことを目的に作成したもので、代表的な12種類の取り組みについて分かりやすく表現されています。

今回は、このピクトグラムから、「3バランスよく食べよう」について考えてみましょう。

バランスよく食べよう

町の健康増進計画では「1日3食バランスの取れた食生活を実現する」という目標を掲げています。令和3年度の調査では、主食・主菜・副菜をそろえた食事を「ほとんど毎日」食べている人の割合が、成人で半数以下となっています(47.2%)。健康寿命を伸ばすためにも、この機会に取り組んでみましょう。



バランスの取れた食事が理想ですが、毎食品数をそろえるのは大変です。丼ものや麺料理、常備菜、惣菜、レトルト、外食なども活用しながら、できることから取り組みましょう。また、これらを購入する場合は、野菜が入っているものを選び、サラダや野菜料理を追加する、ドレッシングやソースは最低限の使用にとどめる、汁は飲み干さないようにするなどの工夫をしましょう。日々の食事でバランスを考えて選ぶことは、食育への第一歩です。

