

国保年金 だより

KOKUHONENKINDAYORI

国民健康保険税の税率を決定しました

市の国民健康保険税については、平成21年度に税率を統合するとともに、税率改定基本方針を策定し、医療給付費分の税率改定は、平成31年度を目標に必要税率となるよう調整することとしていました。

しかしながら、医療費の伸びが、当初見込みより大きくなり、国民健康保険特別会計の内部財源（繰越金及び支払準備基金）では、国民健康保険特別会計が運営できず、一般会計からの追加繰入れをせざるを得ない状況となっております。

当初の基本方針で定めていた一般会計からの繰入れも、平成26年度で終了したことから、これまでの税率改定基本方針を見直し、平成30年度に予定されている国民健康保険財政の県移行に向けて、移行後の税負担が増大しないよう、平成27年度以降の新たな税率改定基本方針を定め、税率を下記のとおり決定しました。

27年度の国保税の使われ方

平成27年度国民健康保険特別会計の歳入歳出の予算は下記の通りになります。

医療費の支払いが支出の大部分を占めており、皆様からの国保税と国や県などからの交付金などにより支払いをしています。しかしながら医療費は年々増加傾向にあり、税負担の増額を防ぐためにも医療費の削減が求められています。

負担を増やさないために

本宮市の医療費は、ガンおよび生活習慣病と言われる糖尿病、高血圧、高脂血症などの原因によるものが多くなっています。こうした病気を防ぐために、日ごろからの運動や早期の診察、定期的な健康診断を受けることが、医療費削減の有効な手段となります。みなさんの健康管理が負担の軽減につながります。

また、現在治療をされている方やこれから治療をされる方は、ジェネリック医薬品を使用することで医療費を削減する効果があります。

ジェネリック医薬品をお奨めできない方もおられますので、主治医の相談のもとにご使用ください。

平成27年度国民健康保険税率

項目		医療費分	後期高齢者支援金分	介護納付金分
所得割	課税所得金額×	6.46%	2.73%	2.15%
均等割	1人あたり	23,500円	9,000円	10,000円
平等割	1世帯あたり	18,400円	7,200円	5,500円

※国保税は「国民健康保険医療費分」、「後期高齢者支援金分」、「介護納付金分」の合算となります。

問 市民課 国保年金係 ☎24-5342

ここからは広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所秘書広報課へお申し込みください。



JAみちのく安達

お気軽にご相談ください

マイカーローン・教育ローン特別金利取扱中 お近くのJA各支店へご相談ください

住宅ローン・リフォームローン・マイカーローン・教育ローン

ローンのことならローンセンター（二本松支店となり） 毎週日曜日 午前9時～午後3時まで営業中

熱中症を予防しましょう！

ここ数年、熱中症が増えています。熱中症は、気温の高い日中に、屋外で作業やスポーツをする人に多く発症する傾向にありましたが、最近では室内や夜間、安静時にも発症するケースが多くみられています。

熱中症の正しい知識を持ち、体調の変化に注意して、暑い夏を元気に過ごしましょう。



1. 熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中で、汗をかいて体の水分が少なくなり、熱が体にこもった状態をいいます。熱中症になったときに水分や塩分が補給されないと重症になり、けいれんや意識障害など様々な症状を起こします。



2. 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手足のしびれ、脈が速い、頭痛、体がだるい、吐き気、おう吐、けいれん、意識の障害などがあります。



3. こんな人は要注意

- ・子供と高齢者
- 熱中症による救急搬送の約6割は子どもと高齢者です。その原因として、子供は体温調節が未熟なこと、高齢者は、暑さを感じにくい、汗をかきにくいことがあげられます。
- ・屋外で働く人 ・キッチンで火を使う人
- ・スポーツをする人



4. 熱中症の予防

- (1) 水分・塩分を補給しましょう。
喉の渇きを感じなくても水分を取りましょう。経口補水液やスポーツ飲料、食塩水（水1リットルに1～2グラムの食塩）が有効です。
※心臓、腎臓、糖尿病その他持病をお持ちの方は、かかりつけ医師に相談しましょう。
- (2) 温度に気を配りましょう
 - ・エアコンや扇風機を上手に使い、室温は28度を目安にしましょう
 - ・すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、風通しをよくしましょう。
 - ・涼しい素材の服を着たり、日傘や帽子を活用したりしましょう。

(3) 休息をとりましょう。

十分に睡眠をとりましょう。通気性の良い寝具を使い、部屋の中に風の通り道を作るなど、心地よく眠れる環境作りを心掛けましょう。

(4) 栄養をとりましょう。

バランス良く食べること、朝食をしっかりとることが大切です。規則正しい食事は熱中症を防ぎます。



5. もしも、熱中症になってしまったら

(1) 熱中症の応急手当

- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ・保冷剤、氷等でわきの下、太ももの付け根を冷やす。
- ・飲めるようなら水分を少しずつ頻回に摂らせる

(2) こんな時にはためらわずに救急車を呼びましょう。

- ・自分で水が飲めない、脱力感やだるさが強くて動けない場合
- ・意識がない、様子がおかしい、けいれんがある場合

ご家族やご近所同士、職場等でも「水分はとっている？」、「少し休んだほうが良いよ」など声を掛け合い、熱中症を予防していきましょう。

問 保健課 健康増進係 ☎ 63-2780



ここから下は広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所秘書広報課へお申し込みください。

「広報もとみや」有料広告募集中

- ◆掲載規格（A4版5段組）
 - ① 1 枠…各ページの下の1段、②半枠…下の1段2分の1
- ◆広告掲載料（1回あたり）
 - ① 1 枠…20,000円、②半枠…10,000円

※12カ月連続掲載となった場合、12カ月目は無料で掲載します。
- ◆問い合わせ先 秘書広報課 広報広聴係 ☎24-5332

大玉村直営の温泉宿泊施設 アットホーム おおたま



- 〈営業時間〉 …年中無休…
- ・入浴 AM9:00～PM8:00 大人400円
- ・休憩 AM9:00～PM4:00 大人950円(大広間)
- ・宿泊 PM3:00～翌日AM10:00
- 1泊2食付で大人7,500円 (1室3名以上・入湯税別)
- 〈無料送迎〉 宴会…15名様以上、宿泊…少人数でもOK 必ずはお問い合わせください

アルカリ性温泉で お肌ツルツルッ!!

〈ご予約・お問い合わせ〉

TEL: 0243-48-2026

FAX: 0243-48-4554 大玉村玉井字前ヶ岳国有林7林班に13小班

おトクな入浴回数券もあり
12枚つづりで4,000円