

4月からの 後期高齢者医療保険制度 の保険料率などについて

保険料率は、高齢化や医療技術の進歩などの影響による1人当たりの医療費の増加などに対応するため、2年に一度見直されます。
平成30・31年度の保険料率などについては、次のとおりとなります。

均等割額(※1)	4万3200円 → 4万3200円(変更なし)
所得割率(※2)	8.54% → 8.54%(変更なし)
賦課限度額(※3)	57万円 → 62万円



平成30年度の軽減措置

所得の低い方への軽減措置

- 総所得金額などから基礎控除(33万円)を差し引いた額が58万円以下の方は、所得割額が2割軽減されていましたが、その軽減が無くなります。
- 均等割額の9割、8.5割軽減の特例措置は平成30年度も継続されます。
- 均等割軽減対象となる世帯の軽減判定所得基準が引き上げられ、均等割額5割軽減については被保険者数に乗ずる金額が27万円から27万5000円に、2割軽減については被保険者数に乗ずる金額が49万円から50万円に変わります。

被保険者の被扶養者であった方への軽減措置

- 均等割額が7割軽減から5割軽減に見直されます。なお、所得の低い方への軽減措置の9割、8.5割軽減に該当する方は、そちらが受けられます。

§ 用語解説 §

- ※1 均等割額
加入者が等しく負担する額
- ※2 所得割率
被保険者の所得に乗じる保険料率
- ※3 賦課限度額
賦課される保険料の上限保険料額

くわしくは
記事について
税務課 市民税係
☎21-5113

制度について
県後期高齢者医療広域連合会
☎028-627-6805



5つの健康習慣でがん予防!

国立がん研究センターで認められた科学的根拠に基づくがん予防

くわしくは 健康課 健康推進係 ☎(21)2756

◆がんは予防できる時代に!

日本人の2人に1人が、がんにかかる時代です。私たちにとって、がんは人ごととは言えない病気です。実はそのがんが、予防できる、リスクを減らせるって知っていましたか?

国立がん研究センターから発表された「日本人のためのがん予防」。5つの生活習慣を実践することで、男性で43%、女性で37%も、がんになるリスクが低下するといわれています。



ポイント① 禁煙

たばこを吸わないようにしましょう。また、吸わない人は、他人のたばこの煙を避けるようにしましょう。

ポイント② 節酒

飲酒はほどほどにしましょう。飲む場合は日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の3分の2程度までにしましょう。

ポイント③ 食生活の見直し

食事は、「減塩すること」、「野菜と果物をとること」、「熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから取ること」を心がけ、偏らずバランスよく取りましょう。

ポイント④ 身体を動かす

無理のない範囲で、運動習慣を続けることが大切です。お勧めは、1日60分の歩行(または同等程度の運動)と、加えて1週間のうちで60分程度の息がはずみ、汗をかく程度の運動を行うことです。

ポイント⑤ 適正体重の維持

太りすぎも痩せすぎも、がんを含む、すべての原因による死亡リスクは高くなるのが分かっています。健康全体のことを考えると男性はBMI(肥満度指数)が21~27、女性は21~25の範囲になるように体重を管理しましょう。BMIは、体重(kg)÷身長(m)×身長(m)で計算できます。

◆予防に健診をプラスしよう!

がんは多数の要因が複雑に重なり合い、長い時間をかけて発生する病気です。絶対にならぬという方法はありませんが、定期的な健康診断を予防だけでなく、定期的に健康診断を受診しましょう!

市は市内各会場で、集団健診を年間86回実施しています。受診できる項目については、表のとおりです。また特定・はつらつ健診、歯科健診、子宮がん・乳がん検診(マンモグラフィ)は、市内医療機関でも受診することができます。

申込みは随時受け付けていますので、健康課へお問い合わせください。

表：集団健診項目

健診項目	料金	対象者
特定健診(※)	無料	40歳以上国保加入者
はつらつ健診	無料	後期高齢者医療制度加入者
一般健診	1,000円	19~39歳
胃がん検診	900円	40歳以上
肺がん検診	200円	
大腸がん検診	500円	
前立腺がん検診	500円	50歳以上の男性
子宮がん検診	600円	20歳以上の女性(偶数年齢)
乳がん検診(超音波)	400円	30歳以上の女性
乳がん検診(超音波・マンモグラフィ)	1,000円	40歳以上の女性(偶数年齢)
骨粗しょう症検診	600円	20~85歳で5の倍数年齢の女性
肺炎ウィルス検診	無料	40歳以上で受診歴が無い方
歯科健診	無料	19歳以上

※特定健診…社会保険加入中の方は「特定健診受診券」が必要です。一部有料の場合があります