健康いいカラダ

平成27年度の国民健康保険税の税率が決まりました

税務課　☎42-5614

国民健康保険税（保険税）の税率は、毎年見直しが行われます。

保険税は、医療給付費分・後期高齢者支援金分（支援金分）・介護納付金分をそれぞれ算定し合計した額を納めていただきます。

医療給付費分は、その年度に予想される医療費から病院などで支払う一部負担金や国からの負担金などを差し引いた残りの額をもとに算定します。

本年度は医療給付費分・支援金分・介護納付金分の税率を据え置きとさせていただくことになりました。

なお、地方税法の改正により、一世帯当たりの課税限度額が、医療給付費分51万円から52万円に、支援金分16万円から17万円に、介護納付金分14万円から16万円に変わりました。同時に保険税の軽減対象世帯が拡大されました。

平成27年度　国民健康保険税　税率表

計算の内容	税率及び税額		
	医療分	支援金分	介護分
所得割	7.5%	1.6%	2.3%
資産割	17.0%	11.0%	12.0%
均等割	28,400円	7,200円	11,000円
平等割 （※特定世帯） （※特定継続世帯）	21,000円 （10,500円） （15,750円）	5,400円 （2,700円） （4,050円）	5,800円
課税限度額	520,000円	170,000円	160,000円

※特定世帯とは、後期高齢者医療制度に移行したことにより、国民健康保険の被保険者が1人となる世帯で、5年が経過するまでの世帯です。

※特定継続世帯とは、後期高齢者医療制度に移行したことにより、国民健康保険の被保険者が1人となる世帯で、5年経過以後の3年の間にある世帯です。

平成27年4月診療分
1人当り医療費（単位：円）

	安芸高田市	県平均	県内順位
一　般	27,362	25,684	11
退職本人	28,789	29,135	11
退職扶養	23,000	25,921	9
全被保険者	27,408	25,811	8

（※県内順位・・県内23市町で1人当たり費用額が高い順）

軽減基準表

	軽減区分	世帯主及び被保険者の前年中の所得の合計
改正前	7割軽減	33万円 以下の世帯
	5割軽減	33万円＋24万5千円×（被保険者数および特定同一世帯所属者）以下の世帯
	2割軽減	33万円＋45万円×（被保険者数および特定同一世帯所属者）以下の世帯
改正後	7割軽減	33万円 以下の世帯
	5割軽減	33万円＋26万円×（被保険者数および特定同一世帯所属者）以下の世帯
	2割軽減	33万円＋47万円×（被保険者数および特定同一世帯所属者）以下の世帯

私たちが紹介します♪　食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会
保健医療課　栄養士

毎月19日は 食育の日

安芸高田市食生活改善推進協議会
美土里支部

夏バテ対策の水分補給

夏場は、熱中症が心配され、水分補給が重要になります。しかし、水分の取り方によっては食欲が低下し、夏バテを起こす可能性があります。食欲を低下させない食事による上手な水分補給について、ご紹介します。

☆寝ている間に汗をかき、失われた水分と塩分を朝食で補給します。野菜スープはビタミンも一緒にとることができるのでお薦めです。

☆夏が旬の野菜は、水分を多く含んでいるので積極的に使いたい食材です。水やお茶だけでなく食事からも水分補給をしましょう。

☆油の多い食事は胃腸の疲れの原因になります。夕食には和食の献立がお薦めです。温かい味噌汁での水分補給は、冷房で冷えた体を温めます。

今月の食材　ズッキーニ

ズッキーニのゴマきんぴら

（ひとり分　エネルギー：85kcal、塩分：1.5g）

材料（2人分）

ズッキーニ ……200g
もやし ……200g
しょうゆ ……大さじ2
砂糖 ……大さじ1/2
みりん ……大さじ1/2
酒 ……大さじ1/2
白すりごま ……大さじ1
ごま油 ……小さじ2

作り方

①ごま油を熱し、5cm長さの細切りにしたズッキーニともやしをしんなりするまで炒める。
②調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
③仕上げにすりごまをふり混ぜる。

【インフォメーション】

健康あれこれ

たかみや湯の森温泉ウォーキングプール健康教室

保健医療課　☎42－5633

水中では腰や膝に無理な負担をかけることなく歩くことができ、普段使わない筋肉の回復や維持、増進を図ることができます。

コース	肩こり・腰痛・膝痛の軽減、予防コース（10時～11時）			体脂肪燃焼コース（19時～20時）
対象	美土里・高宮地域の方	向原・甲田地域の方	八千代・吉田地域の方	市内全域
とき	9月14日～11月2日 毎週月曜日	9月17日～10月29日 毎週木曜日	9月18日～10月30日 毎週金曜日	9月17日～10月29日 毎週木曜日
	午前10時～11時　7回コース ※希望者には無料で送迎があります。 ※定員に余裕があれば対象地域以外からも参加できます。 ただし、送迎はありません。			19時～20時 7回コース
申込期限	8月1日（土）～8月25日（火）			
ところ	たかみや湯の森温泉ウォーキングプール			
定員	17名(定員を超える場合、新規申し込みの方を優先とさせていただきます)			
参加費	3,500円(温泉プール利用料1回につき500円は別料金)			
申込先	たかみや湯の森　☎59－0059			

移動献血のお知らせ（400mL献血）

日 8月7日（金）10：00～11：30（午前のみ）
場 安芸高田市民文化センター（クリスタルアージョ）

日 8月7日（金）13：00～15：00（午後のみ）
場 湧永製薬株式会社

断酒会

広島断酒ふたば会　中田克宣
☎090-4802-1865

自分や家族のお酒の問題で悩んでいませんか？お気軽にご相談ください。

※詳しい内容はお問合わせください。

日 8月7日（金）　18：30～20：30
場 ふれあいプラザ向原

日 8月10日（月）・8月21日（金）　19：00～21：00
8月23日（日）　13：30～15：30
場 吉田人権会館

【健康あきたかた21】

「みんながいきいき笑顔で助け合えるまち」健康あきたかた21推進中！

食生活　「食の大切さを考えながらおいしく・楽しく・きちんと食べよう！」

8月31日（や さい）は野菜の日

「や（8）さ（3）い（1）」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会をはじめ9団体の関係組合が、1983（昭和58）年に制定した記念日です。

栄養たっぷりな野菜を再認識してもらうとともに、野菜のPRを目的にしています。

暑い日が続きますが、夏バテで食欲がなくなっている方も多いことでしょう。

こんなときこそしっかり野菜をとって元気に過ごしましょう。

厚生労働省の食生活指針では、15歳以上の人は、1日あたり350グラム以上を摂取することが必要とされ、このうち人参やトマト、カボチャ、ほうれん草といった緑黄色野菜は120グラム以上を摂るように勧められています。

6月7日（日）健康フェスタ2015において、「みんなの食育川柳」を募集しましたところ1，565件のご応募をいただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。