



## 平成26年度の国民健康保険税について

税務課 ☎42-5614

### 平成26年度の国民健康保険税の税率が決まりました

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。保険料は、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。

帯が拡大されました。併せて一世帯当たりの課税限度額が、支援金分14万円から16万円に、介護納付金分12万円から14万円に変わりました。

### 平成26年度 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	21,000円	5,400円	5,800円
(*特定世帯)	(10,500円)	(2,700円)	
(*特定継続世帯)	(15,750円)	(4,050円)	
課税限度額	510,000円	160,000円	140,000円

### 平成26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	28,629	25,452	4
退職本人	23,372	28,360	20
退職扶養	2,455	21,684	22
全被保険者	27,651	25,529	6

(※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順)

※特定世帯とは、後期高齢者医療制度に移行したことに伴い、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。

### 【健康あきたかた21】「みんながいよいよ笑顔で助け合えるまち」健康あきたかた21推進中!

健康あきたかた21の推進テーマのひとつ「こころの健康・アルコール」のストーリーは、**適切な飲酒を心がけよう! 未成年の飲酒をなくそう!**

こんな飲み方は危険です。あなたはどのタイプですか?

#### Aタイプ

自分はお酒に強い。たくさん飲んでも大丈夫。お酒の量や飲む回数が増える。

お酒に強くなりたくさん飲まないと酔うことができなくなっている状態です。心身ともにお酒になれたように感じるの、脳のアルコールに対する感度が鈍っているからです。

#### Bタイプ

面白くない。他にやることもない。不安や憂鬱な気持ちを紛らすために飲む。

お酒を飲むと一時的には気持ちが悪くなりますが、酔いからさめると気持ちの落ち込みは悪化します。酔いは、思考の幅を狭くし、自暴自棄な結論を導きやすくなるため、悩みを紛らわせるために飲むのは危険です。

#### Cタイプ

眠れない、アルコールの力で寝てしまおう。眠ろうとして、就寝前にお酒を飲む。

寝る前のお酒は、寝つきをよくする一方、眠りが浅くなることから熟睡感を得られにくく、結果的に不眠を悪化させたり、不眠を引き起こしたりします。また、気分が落ち込む原因になるため、眠れなくてつらいときは、専門医に相談しましょう。

#### 依存症にならないために。

ひとたび依存症になってしまったらお酒をやめるしか方法はありません。お酒を楽しく飲むために、日ごろから適正飲酒に心がけましょう。適正飲酒の目安はビールなら500ml、日本酒なら1合弱、焼酎なら100ml、ウイスキーなら60ml。高齢者、女性はこの半分の量を目安にしましょう。

【お問い合わせ】保健医療課健康推進係 ☎42-5633

## 【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

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	八千代・吉田地域の方	美土里・高宮地域の方	向原・甲田地域の方	市内全域
と き	9月22日~11月3日 毎週月曜日	9月18日~10月30日 毎週木曜日	9月19日~10月31日 毎週金曜日	9月18日~10月30日 毎週木曜日
申込期間	8月1日(金)~8月25日(月)			
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・場 8月8日(金) 安芸高田市 甲田支所 9:30~11:15 南条装備工業(株)八千代工場 13:00~15:30

### こころの健康相談

眠れない、疲れやすい、不安がある、ひきこもっているなど精神的なしんどさ、生活のしづらさを感じることはありませんか。予約制 専門医が相談に応じます。

日 8月25日(月) 13:30~ 場 中央保健センター



### 断酒会

広島断酒会ふたば会 中田克宣 ☎090-4802-1865 ※詳しい内容はお問い合わせください。

日 8月11日(月) 19:00~21:00 8月22日(金) 19:00~21:00 8月24日(日) 13:30~15:30 場 吉田人権会館ハートプラザよしだ 日 8月1日(金) 18:30~20:30 場 ふれあいプラザ向原

### 【おごたえ、たくさん】今月の食材 きゅうり

### サイコロ中華風サラダ

- (材料 4人分)
- じゃがいも .....200g
  - きゅうり .....200g
  - トマト .....200g
  - しょう油.....大さじ1
  - 酢.....大さじ1
  - ごま油.....小さじ2
  - 砂糖.....小さじ2
  - 中華スープの素...小さじ1

## 食のさんぽ道



私たちが紹介します 安芸高田市食生活改善推進協議会 美土里支部

(作り方)

- きゅうり、トマト、じゃがいもは1cmの角切りにする。
- じゃがいもはゆでて、冷ます。
- しょう油、酢、ごま油、砂糖、中華スープの素は合わせておく。
- ポウルに①と②を入れ、食べる直前に混ぜ合わせる。(蒸したササミを入れても良いです)

(ひとり分 エネルギー:76kcal、塩分:0.6g)

### 8月31日は野菜の日!!

8月31日は、8・3・1にちなみ野菜の日です。今の時期、暑さで体がほてる、熱がこもる、食欲がおちるなどの夏バテ症状に、夏の野菜は、体を冷やしたり、食欲増進させるなどの効果があります。夏野菜の元気をいただきましょう!

★健康フェスタ 2014 (6月8日)にて、みんなの食育川柳を展示しました。応募総数899作品の中から、ご来場された方にお気に入りの川柳に投票していただいた結果、上位10作品をご紹介します。

- 朝カレー 給食カレー 夜もカレー
- 「いただきます」作った人に感謝する
- のこさずにおいしいごはん 食べようよ
- 作る人に かんしゃをこめて「いただきます」
- 大事だよ 米粒ひとつ 残さない
- ごはんつぶひとつひとつに かんしゃして
- ありがとう 感謝の気持ちでいただきます
- 食べものは きちんとかんで 食べようね
- ごはんたべ ばわあせんがいがんばるぞ
- 食べるとき 命に感謝 忘れずに