

国民健康保険税 が変わります

国民健康保険税は、後期高齢者医療制度（長寿医療制度）創設に伴う制度改正への対応を含めた税率と税額の改正を行いました。今年度から適用となることから改正点をお知らせします。

国民健康保険税は、所得などを基に世帯単位で計算されていますが、後期高齢者医療制度創設に伴う制度改正への対応を含めた税率と税額が改正となりました。

●医療保険分が改正

加入している皆さんの医療費に充てる「医療保険分」の所得割額・資産割額・均等割額・平等割額の4方式が、所得割額・均等割額・平等割額の3方式に変わります。固定資産税額の25%の資産割は廃止となり、税率・税額等は別表のとおりとなります。

●後期高齢者支援金を新設

今年4月に、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度が創設され、健康保険に加入する74歳以下の方から後期高齢者医療保険の医療費等の一部を支援していただくことになりました。これに伴い、国民健康保険税の課税の根拠が、これまでの「医療分」と「介護分」に加え、新たに「後期高齢者支援金分」を加えた3つの区分となります。

●10月から特別徴収が始まります

国民健康保険制度では、わずらわしい支払い方法を改善するなどの観点から、保険税を年金から預かる仕組みを設け、平成20年10月15日に支払

(別表) 国民健康保険税の算出方法

区分	改正前		改正後	
	税率	限度額	税率	限度額
医療保険分	所得割	7.9%	7.2%	限度額
	資産割	25%	廃止	限度額
	均等割	25,000円	24,000円	47万円
	平等割	30,000円	29,000円	
後期高齢者支援金分 (74歳まで)	所得割		1.1%	限度額
	均等割		11,000円	12万円
介護保険分 (40歳、64歳)	所得割	1.1%	1.1%	限度額
	均等割	11,000円	11,000円	9万円

特別徴収の納期・納付方法

納期	納付方法
7 / 31(木)	普通徴収
9 / 1(月)	
9 / 30(火)	
10 / 15(水)	特別徴収
12 / 15(月)	
2 / 16(月)	

の被用者保険に加入している場合も対象になります

徴収方法と時期

納期は年6回となります。平成20年度に限り、納付書で納める普通徴収が3回、年金からの特別徴収が3回となり、1回の徴収額は年税額の6分の1となります。

●後期高齢者医療制度への移行による減額措置

75歳以上の方が国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行し、74歳以下の方が引き続き国民健康保険に加入の場合

・保険税の軽減を受けている世帯は世帯構成や収入が変わらなければ、5年間今までと同じ軽減が受けられます。

国民健康保険の被保険者証は大切に



国民健康保険の被保険者証は、8月に更新されます。新しい被保険者証は、7月末日までに配達記録郵便で郵送されますので、届いたら古い被保険者証は役場に返却するか、破棄してください。

国民健康保険の被保険者証は、8月に更新されます。新しい被保険者証は、7月末日までに配達記録郵便で郵送されますので、届いたら古い被保険者証は役場に返却するか、破棄してください。



75歳以上の皆さんへ

後期高齢者医療制度（長寿医療制度）の平成20年度保険料額が決定しましたので、お知らせします。なお、今回のお知らせは現行制度によるものです。現在、国で制度の見直し等について検討されていますが、制度の運用等に変更が生じた場合には、変更された内容等をあらためてお知らせします。

●年金から保険料を支払う特別徴収の方

保険料額決定通知書と保険料特別徴収開始通知書を、7月中に発送します。決定した保険料から8月までに支払う保険料を差し引いた残額が、10月・12月・翌年2月に支給される年金からの支払いとなります。

●納付書で保険料を支払う普通徴収の方

保険料額決定通知書と保険料納入通知書を、7月中旬に送付します。決定した保険料を8回に分け、7月から納付書での支払いとなります。

●複数年の年金を受給されている方へ

年金からの支払いは、年金保険者（社会保険庁など）や年金種別（老齢基礎年金など）による優先順位が定められていますので、順位1番目の年金が支払い対象となります。このため、ほかの年金を含めた合計額が年額18万円以上であつても、年金からの支払いができない場合があります（介護保険料のみ支払いでき

●社員の健康保険組合や共済組合等の被用者保険の被扶養者であった方

10月から年金または納付書による支払いとなります。保険料額決定通知書と保険料特別徴収開始通知書または保険料納入通知書を、7月中に送付します。

●ご注意ください

・被用者保険の被扶養者とは、後期高齢者医療制度に加入される直前に会社の健康保険組合や共済組合等に加入されている方の扶養家族として認定されていた方です。所得税や住民税の申告時の扶養や国民健康保険、国民健康保険組合に加入されている方の扶養は該当になりません。

・被用者保険の被扶養者の情報提供に遅れや一部届出がされていないことから、被扶養者の軽減措置が反映されていない場合があります。 千葉県後期高齢者医療広域連合資格保険料課 ☎043(308)6768 住民課国保年金班 ☎030334

保健師だより

内臓脂肪の蓄積に注意!

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされる状態で、それぞれが重複した場合は脳卒中や心筋こうそくなど命にかかわる病気を招くこともあります。

では、内臓脂肪はどのように蓄積し、身体にどんな影響を及ぼすか知っていますか。

まず、口から入った食べ物は、体の中で代謝されて動くときに消費されます。動く量より口から入る量が多いと、血液中に余っている糖は脂肪に変えられてたまっていきます。内臓脂肪がたまるとお腹が出てくるだけでなく、そこから血管を傷つけるいろいろな物質が出てきます。このため血管は硬くなり、切れたり詰まりやすくなります。

内臓脂肪がたくさんたまっていると、血液中の糖を脂肪に変えてお腹に納めようとしても入りません。そのため体はインスリンを出してなんとか糖を押し込もうとします。

その結果、インスリンの働きが悪くなったり、それを補おうとさらにたくさんインスリンを出したりします。

インスリンの働きが悪いと脂肪を分解する酵素の働きも悪くなり、中性脂肪が血液にあふれてしまいます。また、インスリンが血液にたくさんあると、ナトリウムが出て行かず血圧が上がったり、尿酸が出て行かず尿酸値が上がったりといろいろな血液データが悪くなります。

わずかなカロリーでも毎日控えることで確実に体重を減らすことができますし、わずかな減量でも、内臓脂肪が減るなら生活習慣病予防には非常に有利です。

実践しましょう
毎日本重計にのり、自分の体重を知る食事記録をとるなどして食生活を見直し、できる範囲で積極的に体を動かしてカロリー消費に努める定期的に健診を受けて自分の血液状況を確認する
町では、40歳以上の国民健康保険加入者と75歳以上の方を対象に特定健康診査を行っています。ぜひ受診しましょう。また、健診結果データの見方や生活の改善方法についてわからないことがあれば、ご相談ください。一緒に考えて改善していきましょう。

健康介護課健康指導班 ☎(72)8321