



健康・福祉・国保・年金

催し

わく・わくショッピング  
夏の特別販売会

▽日時 7月3日(金)午前10時～午後3時。なくなり次第終了。  
▽会場 市役所1階市民ホール。

▽内容 お弁当、手作りパン、焼き菓子、さをり織り、ビーズ細工などの製品の販売。

▽問い合わせ 福祉課 ☎(632)2228、わく・わくショッピング ☎(632)7397

教室・講座

青春プレイバック講座  
あこころの健康と  
体を取り戻そう

▽日時 8月3・17・31日、午後1時30分～3時30分。

全3回。

▽会場 富屋区(徳次郎町)。

▽内容 いつまでも若々しく過ごすために、楽しく運動や食事について学ぶ。

▽定員 先着25人。

▽申込 7月6日から、直接または電話で、富屋区 ☎(665)3698へ。

7月は脂質異常症対策  
強化月間です

1カラダげんき運動教室ウオーキング編

▽日時 7月23日(木)午前10時～11時30分。

▽内容 正しい歩き方と姿勢を身に付けるための講話と実技。

▽対象 市内在住の人。

▽定員 先着15人。

2運動経験が少ない人のために運動体験教室

▽日時 7月30日(木)午前10時～11時30分。

▽内容 有酸素・筋力・ストレッチ運動などの体験と教室案内。

▽対象 市内在住の人。

▽定員 先着15人。

3口コモティブシンドロームを予防しよう健康アップ教室

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。  
HP ホームページ、Eメールアドレス、地域自治センター  
☎ 地域市民センター、☎ 出張所、☎ 生涯学習センター、☎ うつのみや表参道スクエア、☎ 地域コミュニケーションセンター、☎ 市民活動センター

▽日時 7月24・31日、8月7日。午前10時～11時30分。7月31日は午後1時まで。全3回。

▽内容 健康づくりに必要な運動やバランス食についての講話と、ウォーキングや筋力運動などの実技、調理実習。

▽対象 市内在住で65歳以上の。

▽定員 先着25人。

▽費用 500円程度(食材費)。  
▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。  
▽申込 7月3日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

ぼらんていあ  
Saturday  
聴覚障がいを学ぼう

▽日時 7月25日(土)、8月1日(土)。午前10時～正午。全2回。

▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

▽内容 聴覚障がい者と一緒に語り合い、笑い合い、楽しみながら理解を深め、ボランティア活動について考える。

精神保健を学ぼう  
知って役立つ うつ病の話

うつ病は、ここ十数年間で著しく増加しています。平成8年に43万3,000人だったうつ病などの気分障害の総患者数は、平成20年には104万1,000人と12年間で2.4倍に増加し、それと平行するように、自殺者数も平成10年以降、年間3万人近くを推移していて大きな社会問題となっています。これまでうつ病というと中高年者の病気と思われがちでしたが、若者のうつ病も注目されています。20～30代の死因の1位は自殺です。自殺の原因・動機を調べると、分かっているだけでも6割以上が健康問題で、そのうち、うつ病が約4割を占めています。自殺者の約9割が何らかの精神疾患にかかっていた可能性があるとの報告もあります。

こうした精神疾患の急増に対して国は、地域医療の基本方針となる医療計画に盛り込むべき4大疾病(がん・脳卒中・心臓病・糖尿病)に精神疾患を加えて5大疾病とし、重点的な対策が必要との判断を示しました。うつ病の増加の原因は諸説ありますが、社会の変化が大きく影響している

とは否定できません。最近「新型うつ病」という言葉がよくマスコミで報じられていますが、これは従来のうつ病と症状や治療がかなり異なります。しかし放置すれば社会に適応できなくなり、場合によっては最悪の事態へ至る可能性もあります。また治療して一度良くなったうつ病が、服薬を中断したために再発することは絶対に避けなければなりません。自分の判断で薬の飲み方を調節せず、必ず医師にご相談ください。



(宇都宮市医師会 中村研之)

こころの健康づくり講座

▽日時 7月23日(木)午後2時30分～4時30分。

▽会場 東図書館(中今泉3丁目)。

▽内容 中村研之さん(精神科医師)による、うつ病に関する講話。

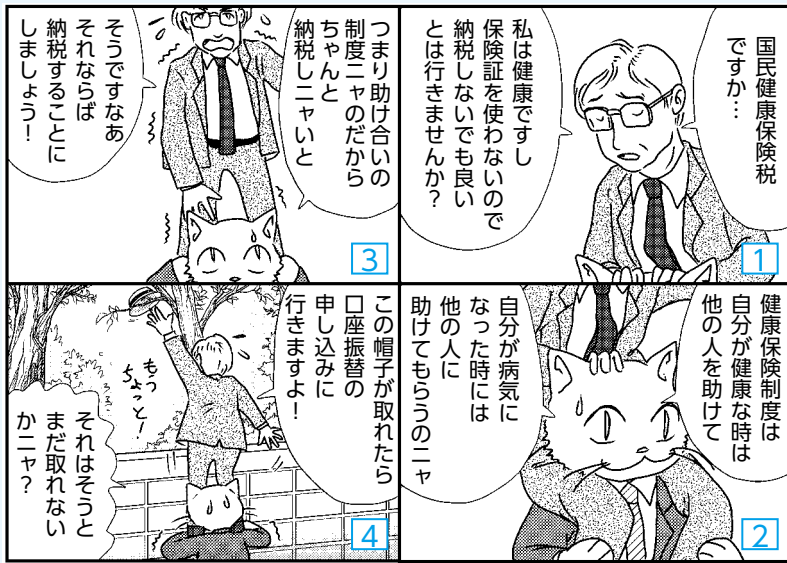
▽定員 先着50人。

▽申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) ■相談会 ▽日時 7月2・23日(木)、午前10時～正午▽内容 精神障がい者を抱えた家族に対し、共通の体験をした家族が個別の相談を受ける。■定例会 ▽日時 7月23日(木)午後1時30分～3時30分▽内容 話し合ながら精神障がいについて学ぶ。■会場 保健所(竹林町)。■申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

# 徴収担当ニャンニャ係長<sup>31</sup> 国民健康保険税の納税が始まります

※詳しくは、16ページをご覧ください



■国民健康保険税とは 国民健康保険に加入する被保険者の病気やけがなどに対する保険給付や健康維持のための保険事業の費用に充てるために負担する税金で、市民の健康を守るための大切な財源です。

■納税は便利な口座振替を キャンペーン実施中 9月30日までに国民健康保険の口座振替を新規に申し込みした人の中から、抽選で本市の特産品などを差し上げます。

▽申込 通帳、銀行届出印、保険証または納税通知書をお持ちの上、直接、市内に本・支店のある金融機関または保険年金課(市役所1階A15番窓口)へ。また、保険年金課では、キャッシュカードだけで簡単に申し込むことができます。

▽その他 当選者へは11月ごろ商品を発送します。

■保険年金課 ☎(632)2313、特別収納対策室 ☎(632)2239

## 家族介護教室 参加者募集

▽対象 市内に在住または通勤・通学している人。親子での参加可。  
▽定員 先着20人。  
▽申込 7月2日から、直接または電話・ファクス(氏名・住所・電話番号を明記)で、ボランティアセンター(市総合福祉センター内) ☎(636)1285、FAX(634)2870へ。

▽日時 7月22日(水)午後1時30分～3時30分。

▽会場 桜回(桜3丁目)。

▽内容 「知っている」と安心 病院のあれこれ」と題した教室。

▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。

■地域包括支援センターさくら西 ☎(610)7370、高齢福祉課 ☎(632)2357

## 糖尿病を予防・改善したい あなたへ 毎日の食生活を 見直しましょう

▽日時 7月24・31日、8月7日。午後1時30分～4時。8月7日は午前10時～午後3時。全3回。

## いきいきと過ごすためのヒントを探す

### 1 シニア講演会 落語に学ぶ 「笑ひ楽習」

▽日時 7月17日(金)午後2時～4時。  
▽内容 三遊亭圓塾さん(社会人落語家)による落語の世界から学ぶ「人生のコツ・ツボ」についての講演と、古典落語一席。  
▽定員 先着100人。



### 2 シニア世代を豊かにするライフプラン講座

▽日時 7月11・25日(土)、午前10時～11時。  
▽内容 「シニア世代を豊かに過ごすためのライフプランの重要性」と題した講座。  
▽定員 各先着15人。  
■会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。  
■対象 おおむね50歳以上の人。  
■申込 7月2日から、直接または電話・ファクス(住所・氏名・電話番号を明記)で、みやシニア活動センター ☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

## 茂原健康交流センター 各種講座

### 1 やさしいヨガ教室

▽日時 7月2・9・16・23・30日、午前10時30分～正

### 2 笑いヨガ教室

▽日時 7月3・17日(金)、午前10時30分～11時30分。  
▽内容 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ。  
▽定員 各先着25人。  
■会場 茂原健康交流センター(茂原町)。  
■費用 施設利用料(実費)。  
■茂原健康交流センター ☎(654)2815

## ◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会

▽日時 7月24日(金)午後2時30分～4時▽会場 保健所(竹林町)▽内容 家族のアルコール問題などで悩んだり、生きづらさを感じたりしている人同士の語り合い▽対象 市内在住の人▽その他 事前に保健師が面接▽申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

教室・講座

ことぶき会館で  
ペン字講座

- ▽日時 8月12・26日、9月11・28日、10月9日、11月13・27日。午前10時～正午。全10回。
- ▽会場 ことぶき会館。
- ▽対象 市内在住の60歳以上の。
- ▽費用 教材費など(実費)。
- ▽定員 抽選20人。
- ▽申込 ことぶき会館に置いてある申込用紙またははがきに、講座名・住所・氏名・ふりがな・生年月日・年齢・電話番号を書き、7月15日(必着)までに、直接または送付で、〒321-0112 屋板町558、ことぶき会館 ☎(656)8792へ。送迎バスについてはお問い合わせください。

難病医療生活相談会  
消化器系疾患

- ▽期日 7月29日(水)。
- ▽会場 保健所(竹林町)。

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

■被保険者証が更新されます 現在お使いの被保険者証の有効期限は、7月31日です。新しい被保険者証を7月下旬に送付しますので、8月1日以降は新しい被保険者証を使用してください。なお、平成27年度から被保険者証の色を濃い藤色に変更します。有効期限の切れた被保険者証は、保険年金課(市役所1階A16窓口)、各☎・☒・☕へお返しください。

■限度額適用・標準負担額減額認定証 診察を受ける際に認定証を医療機関に提示すると、医療費の支払いを一定額にとどめることができ、入院時の食事代も減額になります。

▽対象 世帯全員が住民税非課税の人。

▽申込 被保険者証と印鑑をお持ちの上、直接、保険年金課、各☎・☒・☕へ。

▽その他 過去に認定証の交付を受けたことがあり、平成27年度の負担区分が低所得区分に該当する人は、認定証を被保険者証に同封して送付しますので、申請の手続きは不要です。

■平成27年度の保険料額決定通知書を送付します

▽保険料を納付書や口座振替で納める人 7月中旬に「保険料額決定通知書」と「保険料納入通知書(納付書)」を送付します。保険料を納付書で納める人は、納付書の裏面に記載してある金融機関や各区などで納めてください。

▽保険料を年金からの差し引きで納める人 7月下旬に「保険料額決定通知書」と「保険料特別徴収開始通知書」を送付し、10月・12月・平成28年2月に年金から差し引きする保険料額をお知らせします。

■保険料の算出方法

均等割額 4万3,200円	+	所得割額 基礎控除(33万円)後の 総所得金額など×8.54%	=	保険料 上限57万円 (年額)
------------------	---	---------------------------------------	---	-----------------------

■保険料の軽減措置

- ▽所得の低い人に対する均等割額を9割・8.5割・5割・2割軽減する措置。
- ▽所得の低い人に対する所得割額を5割軽減する措置。
- ▽被用者保険の被扶養者であった人に対する均等割額を9割軽減する措置。
- ▽平成27年度から軽減措置基準の一部を変更しました。詳しくは、送付する「保険料額決定通知書」をご覧ください。

☎保険年金課 ☎(632)2307、県高齢者医療広域連合 ☎(627)6805

お知らせ

▽時間・内容 午後1時30分～3時 II 「潰瘍性大腸炎の病気の理解と療養上の注意点」と題した医師による講演、午後3時～4時30分 II 個別相談(希望者)と交流会。

▽対象 市内に在住する消化器系指定難病疾患で治療中の人とその家族など。

▽定員 先着30人程度。

▽申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

7月は愛の血液助け合い  
運動月間 献血にご協力を

■200ミリリットル献血

▽年齢 16～69歳。

▽体重 男性45キログラム以上、女性40キログラム以上。

■400ミリリットル献血

▽年齢 男性17～69歳、女性18～69歳。

▽体重 50キログラム以上。

■成分献血

▽年齢 男性17～69歳、女性18～69歳。

▽体重 50キログラム以上。

▽年齢 血しょう II 18～69歳、血小板 II 男性18～69歳、女性18～54歳。

▽体重 男性45キログラム以上、女性40キログラム以上。

■その他 65歳以上の献血がある人に限ります。詳しくは、県赤十字血液センター ☎ http://www.jrcdc.jp/へ。

☎保健所総務課 ☎(626)1114

国民健康保険・協会けんぽ加入者のための  
特定健診・がん検診

▽日時 8月27日(木) 午前9時～10時30分受け付け。

▽会場 市医療保健事業団健診センター(竹林町)。

▽内容 特定健康診査(健康診査)、がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳)。

▽心電図・貧血・眼底検査、

▽日時 7月4・18日(土)、午後2時～4時

◎自死遺族支援わかちあいの会こもれび 福祉プラザ(若草1丁目) 大切な人を自死により亡くした人々の思いを分かち合う 家族や身近な人を自死で亡くした人 200円。☎栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。HPホームページ、Eメールアドレス、地域自治センター、地域市民センター、出張所、生涯学習センター、生涯学習センター、地域コミュニケーションセンター、市民活動センター

## 健康診査

■1年に1回健康診査を受診しましょう 生活習慣病などの早期発見・早期治療のために、健康診査やがん検診を実施しています。特定健康診査を受診する人は、それぞれが加入している医療保険者からの通知などで、健診の受け方についてご確認ください。

### ■個別健診

▽申込 受診する前に医療機関へお問い合わせください。

### ■集団健診(地区健診)

8月特定健康診査・健康診査・各種がん検診(乳がん・子宮がんは除く)

▽申込 電話で、①～⑩健康増進課☎(626)1129 ⑪上河内保健センター☎(674)8787 ⑫河内保健センター☎(673)6337へ。

会場	期日・受付時間
①市保健センター ※無料駐車場はありません。 ※自転車は立体駐車場1階屋内駐輪場をご利用ください。	1日(土)～3日(月)・7日(金)～9日(日)・16日(日)・17日(月)・21日(金)～24日(月)・27日(木)・29日(土)～31日(月)、午前9時～
②市医療保健事業団健診センター(竹林町)	25日(火) 午前9時～
③清原区	3日(月)・28日(金)、午前9時～
④瑞穂野区	22日(土) 午前9時～
⑤城山区	10日(月) 午前9時～
⑥富屋区	28日(金) 午前9時～
⑦豊郷区	6日(木)・19日(水)、午前9時～
⑧姿川区	9日(日)・24日(月)・31日(月)、午前9時～
⑨雀宮区	7日(金)・11日(火)、午前9時～
⑩東区	17日(月) 午前9時～
⑪南区	26日(水) 午前9時～
⑫上河内保健センター	27日(木) 午前9時～
⑬河内保健センター	3日(月)・6日(木)・18日(火)、午前9時～

### 8月乳がん検診(マンモグラフィ検査・視触診)・子宮がん検診

▽対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度受診していない人。ただし、30歳代の人は視触診のみ受診することができます。子宮がん検診は20歳以上の人。

▽申込 電話で、①～⑨健康増進課☎(626)1129 ⑩上河内保健センター☎(674)8787 ⑪河内保健センター☎(673)6337へ。

会場	期日・受付時間
①市保健センター	21日(金) 午後0時30分～
②市医療保健事業団健診センター	25日(火) 午後1時30分～と2時30分～
③清原区	3日(月)・28日(金)、午後2時～
④瑞穂野区	22日(土) 午後2時～
⑤豊郷区	6日(木)・19日(水)、午後2時～と3時～
⑥姿川区	9日(日)・24日(月)・31日(月)、午後2時～
⑦雀宮区	7日(金)・11日(火)、午後2時～
⑧東区	17日(月) 午後2時～
⑨南区	26日(水) 午後2時～
⑩上河内保健センター	20日(木) 午後2時～
⑪河内保健センター	4日(火) 午後2時～

### 8月乳がん検診(マンモグラフィ検査)

▽対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度受診していない人。

※検査後、後日医療機関で視触診の検査が必要です。

▽申込 電話で、健康増進課☎(626)1129へ。

会場	期日・受付時間
市保健センター	1日(土)・3日(月)・7日(金)・9日(日)・17日(月)・23日(日)・24日(月)・27日(木)・29日(土)・31日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	10日(月) 午後1時30分～と2時30分～

### ■健診受診時の注意

▽受診する際には、必ず受診券と健康保険証をお持ちください。お持ちでないと受診できません。

▽満70歳以上の人、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料です。

▽詳しくは、健康づくりのしおりをご覧ください。

☎健康増進課☎(626)1129

肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診。  
▽対象 国民健康保険または協会けんぽに加入し、市内に住民登録のある40歳以上の人。ただし、子宮がん検診Ⅱ20歳以上女性、乳がん検診Ⅲ30歳以上女性、前立腺がん検診Ⅱ50歳以上男性、骨粗しょう症検診Ⅱ満70歳女性。  
▽定員 先着20人。  
▽申込 電話で、健康増進

課☎(626)1129へ。なお、協会けんぽから案内通知が届いた人は、同封の申込書に必要事項を書き、送付で、〒320-8514大通り1丁目4-22MSC第2ビル、協会けんぽ栃木支部☎(616)1695へ。

**福祉のまちづくり活動**  
**バリアフリーに優れた施設を教えてください**

■福祉のまちづくり活動表(他薦のみ)

▽対象 市内で次のいずれかの活動を5年以上継続して行っている個人・団体・事業者。①高齢者・障がい者などの自立と社会参加のための支援②福祉の心の醸成③高齢者・障がい者などの生きがいづくり④高齢者・障がい者などの健康づくり⑤児童の健全育成⑥その他福祉のまちづくりの推進に寄与。ただし、福祉関連の団体の事業は対象外。有志の地域住民が行うボラ

ンティア活動は対象。  
■福祉のまちづくり施設表彰(自薦可)  
▽対象 市内で「やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり条例」の整備基準に適合し、次の全てに該当する施設の所有者または管理者。①高齢者・障がい者など全ての人の利用に配慮し、バリアフリーに優れている②高齢者・障がい者などが利用しやすいようソフト面での対応に努めている。ただ

し、国や地方公共団体の施設、福祉関連施設は対象外。  
■申込 保健福祉総務課(市役所2階)、各區・区(市)に置いてある応募用紙(市)からも取り出し可)に必要事項を書き、7月31日までに、直接、保健福祉総務課へ。  
■その他 11月23日開催の宇都宮市民福祉の祭典で表彰します。  
☎保健福祉総務課☎(632)9192

◎フリーダイヤル自殺予防のちの電話 ▽日時 7月10日(金)午前8時～11日(土)午前8時(24時間) ▽内容 死にたい・死のうと思っている人や、周囲にこのような人がいるときなどの自殺予防相談  
▽フリーダイヤル ☎0120(738)556。☎栃木のちの電話事務局☎(622)7970、保健所保健予防課☎(626)1114

お知らせ

平成27年度国民年金  
保険料免除申請

1 保険料免除制度

保険料を納めることが困難なときは、申請により、保険料の全額、4分の3、半額、4分の1のいずれかの免除を受けることができます。

▽対象 前年所得が一定基準以下、または失業などで保険料を納付することが困難な人。ただし、家族構成などにより該当しない場合もあります。

2 若年者納付猶予制度  
▽対象 29歳以下で本人と

日本年金機構職員を装った不審な電話にご注意を

日本年金機構の職員を装った不審な電話があった場合は、日本年金機構の専用電話窓口(午前8時30分～午後9時) ☎0120(818)211へお問い合わせください。なお、日本年金機構から、情報流出の関係で、直接、皆さんへお電話することはありません。  
問 保険年金課 ☎(632)2327

配偶者の前年所得が一定基準以下、または失業などで保険料を納付することが困難な人。  
■期間 7月～平成28年6月。

■申込 印鑑(ゴム印不可)、年金手帳、平成26年1月以降の失業を理由とする場合は離職を証明する書類などをお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階)へ。

■その他  
▽申請は毎年度必要。  
▽平成27年6月まで全額免除または若年者納付猶予を受けていて、継続申請した人は申請手続き省略可。  
▽申請時点の2年1カ月前までさかのぼって免除申請可。

▽承認されると年金を受け取るための資格期間(最低25年間)に算入。  
▽承認された期間は、10年以内に納付すれば受け取る年金額に反映。  
問 保険年金課 ☎(632)2327

国民健康保険税  
納税通知書を発送

納税通知書が届いたら内

容をご確認ください。社会保険など他の保険に加入した人は、新しい保険証をお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階)へ。なお第1期と全期前納の納期限は7月31日です。

■税率と課税限度額(年額)  
右下の表の通り。なお平成27年度から課税限度額を変更しました。

■納税方法  
▽納付書 市内に本店・支店のある金融機関、各(区・市)コンビニエンスストアへ。ただし、バーコードがないまたは不鮮明な納付書は、コンビニエンスストアでの取り扱いはできません。

▽口座振替 通帳・銀行届出印・保険証または納税通知書をお持ちの上、市内に本店・支店のある金融機関または保険年金課(市役所1階A15窓口)へ。保険年金課では、キャッシュカードだけで申し込み可。

▽ペイジー 金融機関のATMとインターネットバンキングで納付できます。詳しくは市(区)をご覧ください。

■保険税の軽減 世帯の合

国民健康保険税の税率と課税限度額(年額)

対象	医療保険分	後期高齢者支援金分	介護保険分
	75歳未満までの全員		40歳以上65歳未満
①所得割額	基準所得金額(※)×6.36%	基準所得金額(※)×2.55%	基準所得金額(※)×2.07%
②均等割額(被保険者1人に付き)	2万5,900円	9,800円	1万500円
③平等割額(1世帯に付き)	1万9,000円	7,200円	6,400円
課税限度額(①②③の合計)	51万円	16万円	14万円

※平成26年中の合計所得金額から基礎控除額33万円を引いた額

計所得金額が一定額以下の場合、医療保険分・後期高齢者支援金分・介護保険分の均等割額と平等割額を7割・5割・2割軽減します。なお、軽減を受けるためには世帯全員の所得の申告が必要(申請は不要)。

■倒産・解雇・雇止めなどによる失業者のための軽減制度  
▽期間 離職の翌日から翌年度末まで。  
▽対象者 平成22年3月31日以降に離職した64歳以下で、雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者として失業給付を受ける人。

▽軽減額 前年の給与所得

0

問 保険年金課 ☎(632)2327

■保険税の減免制度 災害  
社会の倒産や病気などのため、大幅な収入の減少により国民健康保険税の納税が困難になったときは、申請により保険税が減免になる場合があります。ただし、納期限を過ぎた期別の税額は減免の対象となりませんので早めにご相談ください。

問 保険年金課 ☎(632)2327

0

問 保険年金課 ☎(632)2327

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。  
[HP]ホームページ、[E]メールアドレス、[域]地域自治センター  
[区]地区市民センター、[出]出張所、[涯]生涯学習センター、[参]うつのみや表参道スクエア、[コ]地域コミュニティセンター、[活]市民活動センター

## 1 介護保険料 (65 歳以上)

区分	対 象	年額保険料
第1段階	生活保護を受けている人。世帯全員が市民税非課税で老齢福祉年金を受給しているまたは本人の前年中の公的年金収入額と前年の合計所得金額の合計額が 80 万円以下の人	2 万 4,400 円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年中の公的年金収入額と前年の合計所得金額の合計額が 80 万円を超え 120 万円以下の人	3 万 3,600 円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、第1段階・第2段階以外の人	4 万 700 円
第4段階	世帯に市民税課税者がいて、本人が市民税非課税で前年中の公的年金収入額と前年の合計所得金額の合計額が 80 万円以下の人	4 万 8,800 円
第5段階	世帯に市民税課税者がいて、本人が市民税非課税の人	5 万 4,300 円 (月4,531円)
第6段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が 120 万円未満の人	6 万 5,100 円
第7段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が 120 万円以上 190 万円未満の人	7 万 500 円
第8段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が 190 万円以上 290 万円未満の人	8 万 1,400 円
第9段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が 290 万円以上 500 万円未満の人	9 万 2,300 円
第10段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が 500 万円以上 1,000 万円未満の人	9 万 7,700 円
第11段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が 1,000 万円以上の人	10 万 3,100 円

▽5月以降に資格取得や喪失があった場合の保険料は、上の表の年額を月割で計算した額。  
 ▽市民税非課税は、保険料を算定した期日が属する年度に市民税が課税されていないこと。  
 ▽合計所得金額は、保険料を算定した期日の前年中の所得の合計。繰越損失がある場合は繰越損失前の金額、土地建物などの譲渡所得がある場合は特別控除前の金額で計算。

## 2 介護保険料の納付方法

対 象	納付方法	納付月
原則、老齢(退職)・遺族・障害年金の受給額が年額 18 万円以上の人	特別徴収(公的年金からの差し引きによる納付)	年金支給月(偶数月・年6回)
原則、公的年金受給額が年額 18 万円未満で、平成 27 年 4 月以降に 65 歳になった、または本市に転入した人	普通徴収(納付書または口座振替による納付)	7月～翌年2月の毎月(年8回)

7月発行から、全国のコンビニエンスストアで納付ができるようになりました。

## 限度額適用認定証の更新をお忘れなく

国民健康保険に加入して、限度額適用認定証の交付を受けている人は、有効期限が、7月31日までとなります。引き続き利用を希望する人は、8月中に手続きが必要です。

▽申込 市国民健康保険証、世帯主の印鑑(ゴム印不可)、限度額適用認定証、国民健康保険税の領収書・通帳など納期内納付を確認できるものをお持ちの上、直接、

保険年金課(市役所1階A13窓口)、各區・区・圏へ。

▽その他 8月初旬は窓口が大変混雑します。更新手続きは8月末まで受け付けていますので、可能な人は混雑時を避けてご来庁ください。

●保険年金課 ☎(632) 2318

## 65歳以上の介護保険料納入通知書を7月1日に発送

納入通知書が届いたら内容を確認ください。第1期の納期限は7月31日です。

## 介護保険料(65歳以上)左の表1の通り。

●納付方法 左の表2の通り。

▽その他 平成27年度中に65歳になった、または転入してきた人は、年金からの差し引きによる納付に切り替わるまで、納付書で納付してください。

## 介護保険料の徴収猶予・減免

▽対象 次のいずれかにより保険料の納付が困難と認められる場合。①第1号被保険者またはその世帯の生

計中心者が、災害で住宅や家財などの財産に著しい被害を受けた②世帯の生計中心者の収入が、死亡・本人の意思によらない失職・農作物の不作などにより著しく減少した③その他特別な事情がある。

▽申込 直接、高齢福祉課(市役所2階) ☎(632) 2907へ。

## 難病の医療費助成制度の対象疾患を拡大

国が指定する難病医療費助成の対象疾患が、110から

306に拡大されることに伴い、該当となる疾患で治療している人の医療費助成の申請受け付けを開始します。

対象となる疾患については、各區・区に置いてあるチラシやポスター(市HP・県HP <http://www.pref.tokugi.jp/>、<http://www.tokugi.jp/>)から閲覧可能)をご覧ください。お問い合わせください。

なお、申請は、保健予防課(竹林町・保健所内)または保健と福祉の相談(市役所1階)で受け付けます。●保健予防課 ☎(626) 1114

●健康で豊かな人間性を育むため食について考えませんか 食育情報コーナー ▽日時 休館日を除く毎日、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)▽内容 「夏休みの食事とおやつ」をテーマに、食生活習慣のヒント・食に関する情報などのパネル紹介や、パンフレット・レシピの配布など。●市保健センター ☎(627)6666