

平成28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。
 保険料は、医療給付費(支分・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きます。
 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52万円から54万円に、支援金分17万円から19万円に変わりました。
 同時に保険税の軽減対象世帯が拡大されました。

平成28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	540,000円	190,000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

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きます。
 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52万円から54万円に、支援金分17万円から19万円に変わりました。
 同時に保険税の軽減対象世帯が拡大されました。

平成28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
全被保険者	26,101	26,149	18

(※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

改正前	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+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
改正後	7割軽減	33万円以下の世帯
	5割軽減	33万円+26万5千円×(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+48万円×(被保険者数および特定同一世帯所属者)以下の世帯

「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。

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

野菜食べていますか?

野菜の1日の摂取目標「350g」

しかし、実際は広島県民の1日の平均摂取量は、あと1皿(70g)分の野菜が足りません。(H24国民健康・栄養調査より)

健康のために 毎日プラス1皿の野菜を!!

野菜350gは、料理にすると1皿70g×5皿です。

- (例)
- 青菜のお浸し(小鉢1つ) … 1皿分
 - 野菜サラダ(1皿) … 1皿分
 - カボチャの煮物(1鉢) … 1皿分
 - 生春巻き(1本) … 1皿分
 - 野菜炒めなど大皿料理(1人前) … 2皿分
 - 野菜カレー(1人前) … 2皿分
- 1日5皿を目標に是非今日から実践してみましょう!

《350gとるコツ》

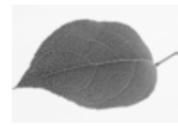
★火を通して食べる
 煮る・蒸す・炒めるなど火を通すと、カサが減って、たくさんの量が食べられます。

★朝食を食べる
 昼と夕の2食で、350gの野菜をとることは難しいので、1日3食にし、毎食1~2皿の野菜料理を食べましょう。

平成28年6月12日(日)健康フェスタ2016において、「みんなの食育川柳」を募集しましたところ、1,566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。



断酒会



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

- 場所・日時
- ふれあいプラザ向原
8月5日(金)
18:30~20:30
 - 吉田人権会館
8月7日(日)
13:30~15:30
 - 8月15日(月)
18:30~20:30
 - 8月29日(月)
18:30~20:30

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 (10:00~11:00)			体脂肪燃焼コース (19:00~20:00)
対象	向原・甲田地域の方	八千代・吉田地域の方	美土里・高宮地域の方	市内全域
とき	9月19日~10月31日 毎週月曜日	9月15日~10月27日 毎週木曜日	9月16日~10月28日 毎週金曜日	9月15日~10月27日 毎週木曜日
と き	10:00~11:00 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。			19:00~20:00 7回コース
申込期限	8月1日(月)~8月25日(木)			
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			

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

今月の食材 はやとりの

はやとりの金平風炒め (ひとり分 エネルギー:92kcal、塩分:0.8g)

材料(2人分)

- はやとりの … 1個
- 砂糖 … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ3
- だしの素 … 小さじ2
- 炒め油 … 大さじ1
- ごま油 … 大さじ1
- ごま … 少々

作り方

- ①はやとりの皮をむき、半分に切って種を取り、うすく切る。
- ②フライパンに油を熱し、はやとりの皮を炒める。
- ③調味料で味付けし、汁気がなくなるまで炒める。最後にごま油を回し入れ、ごまをふりかける。

安芸高田市食生活改善推進協議会
 美土里支部

8月31日は「野菜の日!!」~夏の元気は野菜から~
 夏野菜はビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、暑い夏を元気に過ごすために欠かせない食材です。

《おすすめ夏野菜》

- *トマト…含まれているクエン酸が疲労回復にも効果あり
- *きゅうり・なすび…利尿作用があるのでむくみ解消
- *枝豆…たんぱく質やカルシウムが豊富
- *オクラ…ネバネバの正体ペクチンは暑さで弱った胃腸を守ってくれる