

非自発的失業者の方への 国民健康保険税軽減制度

解雇や倒産などで離職され国民健康保険に加入された方(非自発的失業者)は、在職中と同程度の掛金となるよう国民健康保険税が軽減される制度があります。

この制度を受けるには必ず届け出が必要となりますので、該当される方は必要なものを揃えて届け出てください。

■対象者

- 離職日時点で65歳未満の方
- 「雇用保険受給資格者証」の離職理由コードが次のいずれかに該当する方

| 離職理由 | コード |
|-----------------------|-------------------|
| 特定受給資格者(倒産・解雇などによる離職) | 11.12.21.22.31.32 |
| 特定理由離職者(雇止めなどによる離職) | 23.33.34 |

※注意
軽減されるかどうかは「雇用保険受給資格者証」で判断しますので、紛失された方はハローワークで再発行の手続きをしてください。



■軽減内容

所得割、資産割、均等割、平等割から構成される国民健康保険税のうち、所得割の部分で前年中の給与所得を30%に軽減して計算します。



■保険税の軽減期間

離職日の翌日の属する月からその月の属する年度の翌年度末まで。

■届け出に必要なもの

- 失業された方の「雇用保険受給資格者証」
- 認め印

■届け出窓口

- 税務課 ●保険医療課 ●各支所窓口係

- お問い合わせ先 [国民健康保険税に関して] 税務課 ☎お太助フォン42-5614
- [国民健康保険の資格・給付に関して] 保険医療課 ☎お太助フォン42-5619

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。

【お問い合わせ先】
広島断酒ふたば会 (中田克宣) ☎090-4802-1865

【場所・日時】

| | | |
|--------|-----------|-------------|
| 吉田人権会館 | 5月4日(金・祝) | 18:30~20:30 |
| | 5月11日(金) | 18:30~20:30 |
| | 5月18日(金) | 18:30~20:30 |
| | 5月27日(日) | 13:30~15:30 |

移動献血 400ml 献血

5月8日(火)

9:30~11:15
12:30~15:30

クリスタルアージョ



400ml 献血の基準

- [年齢] 男性17~69歳・女性18~69歳
※65歳以上の方は60~64歳の間に献血経験のある方に限ります。
- [体重] 男女とも50kg以上
- [献血間隔] 男性12週間以上・女性16週間以上
- [総献血量] 過去12か月に 男性1200mL以内・女性800mL以内

『命をつなぐ献血』にご協力を

健康いいカラダ



健康あきたかた21推進中! 心の不調は適切な機関に相談しましょう

進学や就職、退職など環境の変化から、5月は心の不調が出やすい時期です。次のような症状が続く場合は、相談機関の利用や、医療機関で受診をしましょう。

- ・元気がでない
- ・気分が沈む
- ・涙もろくなる
- ・不安やイライラがある
- ・自分を責める
- ・集中できない
- ・判断力がにぶい
- ・興味がわかない
- ・疲れやすい
- ・食欲不振
- ・眠れない
- ・頭痛や動悸がする
- ・便秘や下痢が続く
- ・めまいがする



ひとりで悩まず 相談を...

こころの悩み

◆広島いのちの電話 ☎082-221-4343

24時間対応 ☎0120-783-556(毎月10日/8時から翌8時)

12時間対応 ☎0120-375-568(毎月20日/8時から20時)

労働に関する相談

◆労働相談コーナーひろしま ☎0120-570-207

認知症・高齢者に関する相談

◆安芸高田市地域包括支援センター

☎お太助フォン 47-1132

障害のある人や家族の困りごと相談

◆安芸高田市基幹相談支援センター

☎お太助フォン 47-1080

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

食生活改善推進協議会の活動目標の一つに「生活習慣病予防のためバランスのとれた食事とうす味料理の普及に努めよう」を掲げ、バランスのとれた食事のポイントや減塩のコツ、レシピを掲載した冊子を作成し、地域で普及啓発活動をしています。

冊子に関しては健康長寿課までお問い合わせください。



おいしくチャレンジ!!

~旬の鯖を減塩で~

鯖のお酢入り照焼き(2人分)

(冊子P12掲載)

【材料】

- 鯖……2切れ(1切れ70g)
- 酒…小さじ2
- 小麦粉…小さじ2
- サラダ油…小さじ1
- 砂糖・しょうゆ
- A …各小さじ2
- 酒・酢…各大さじ1
- ほうれん草…60g

エネルギー:199Kcal
塩分:1.0g

【作り方】

- ①鯖は酒をふり5分ほどおく。
- ②ほうれん草は茹でて3cmの長さに切る。
- ③Aの調味料を合わせる。
- ④①の水分をふき、小麦粉を薄くまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④の両面を焼き、蓋をして中まで焼く。③の調味料を加えからめる。
- ⑥器に⑤と②を盛る。

酢を加えることで酸味が塩味の物足りなさを補って減塩に!

毎月19日は
食育の日

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633