



健康コラム

保健 医療 介護 福祉



●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

保険料率が決定しました

【国民健康保険料率が決定】

被保険者の負担軽減のため昨年度より10%引き下げました。

	令和7年度国民健康保険料率		
	医療分	後期高齢者支援金分	介護納付分
所得割	6.9%	2.53%	2.30%
被保険者均等割	22,500円	8,600円	9,900円
世帯平等割	15,400円	5,900円	4,700円

※所得割／被保険者全員の前年の総所得を基準に計算
※被保険者均等割／被保険者一人一人が均等に負担
※世帯平等割／被保険者の世帯ごとに負担

保険料の軽減

世帯の所得状況に応じて、下記のとおり被保険者均等割と世帯平等割が軽減されます。

軽減割合	所得基準
7割軽減	43万円(+※1)以下
5割軽減	43万円+30.5万円×被保険者数(+※1)以下
2割軽減	43万円+56万円×被保険者数(+※1)以下

【※1 給与所得者等の場合】基準額が給与所得者の数が2人目以降、1人当たり10万円が追加
給与所得者等：

- 給与収入金額が55万円を超える人
- 公的年金等に係る所得を有する人(65歳未満：公的年金収入金額が60万円を超える人、65歳以上：公的年金収入金額が125万円を超える人)

保険料の減額

国民健康保険料の納税義務者の属する世帯内に、6歳に達する日以後の最初の3月31日以前である未就学児がある場合には、未就学児の均等割額の1/2が減額されます。

上記の軽減割合に基づき減額される世帯は、その減額後の未就学児均等割額の1/2が減額されます。

補聴器購入費用を助成します

聴力機能の低下により、日常生活に不便を感じている人へ、補聴器購入費用の一部を助成します。

- 対象 次の要件をすべて満たす人
 - ・本町に住所を有する満65歳以上の人
 - ・聴覚障害による身体障害者手帳の交付を受けていない人
 - ・両耳聴力レベル40デシベル以上70デシベル未満と診断され、補聴器の使用が必要と認められる人
 - ・補聴器の使用により、認知機能の低下予防に一定の効果が期待できると医師により判断された人

●助成額 上限20,000円(補聴器本体購入費用として)

※事前申請が必要です。

※申請書は役場各窓口にあります。

※修理や、交付決定前に購入したものは対象外です。

問合せ 保健福祉課 ☎72-1770



詳しくはホームページへ

【後期高齢者医療保険料率が決定】

令和7年度後期高齢者医療保険料率(県内均一)

均等割	50,160円
所得割	10.08%

※均等割／被保険者一人一人が均等に負担
(所得が低い世帯は、所得水準に応じて保険料の均等割額を軽減)

※所得割／被保険者の前年の総所得を基準に計算
均等割額の軽減

世帯の所得状況に応じて、下記のとおり均等割額が軽減されます。

軽減割合	所得基準
7割軽減	43万円(+※2)以下
5割軽減	43万円(+※2)+30.5万円×(被保険者数)以下
2割軽減	43万円(+※2)+56万円×(被保険者数)以下

【※2 世帯主及び世帯の被保険者全員の年金・給与所得者数が2人以上の場合】

年金・給与所得者数が2人目以降、1人当たり10万円が追加

保険料の算定・納付方法

(国民健康保険・後期高齢者医療 共通)

- (4~6月) 仮算定により保険料を賦課しています。
- (7~3月) 確定した年間保険料額から6月までに納付した保険料額を差し引いた額を、9カ月に分けて納めます。(年金からの天引き納付も同様)

「資格確認書」「資格情報のお知らせ」の年次更新

(国民健康保険・後期高齢者医療 共通)

現在お持ちの保険証または資格確認書の有効期限は令和7年7月31日です。

令和7年8月1日から使用する新しい証は7月中に交付します。

※受診の際は、マイナ保険証と資格情報のお知らせの両方または資格確認書をお持ちください。

【国民健康保険】

○マイナ保険証をお持ちの人
「資格情報のお知らせ」(A4用紙)を送付します。マイナ保険証と一緒に保管してください。

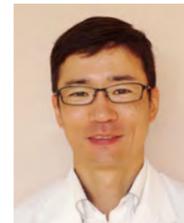
○マイナ保険証をお持ちでない人
「資格確認書」(緑色、カード型サイズ)を送付します。

【後期高齢者医療】

○全ての被保険者の人
「資格確認書」(白色)を送付します。

・保険料に関する問合せ 住民課 ☎76-2213
・資格の年次更新に関する問合せ 保健福祉課 ☎72-1770

飯南病院 便り スポーツをすすめる医師のひとりごと



飯南病院 医療技術部長 倉橋 清衛

これまでのコラムを読んでいると、役に立つ話が多く、「こんな独り言のような話でいいのかな…」と気が引けますが、今回は私の好きなことについて書こうと思います。

私はスポーツをするのも観るのも好きです。ジョギングが趣味で、フルマラソンも走ります。子どもたちの少年野球では審判としてグラウンドに立つこともあります。

スポーツの何がそんなに楽しいのかなと考えてみると、おそらく、自分で目標を立てて努力し、少しずつ達成する過程に喜びを感じているのではないかと自己分析しています。「速く走れる自分、ちょっとカッコいいかも」と思ったりして。協力し合ったり、競い合ったりできるのも魅力です。ジョギング中に見上げる空や季節の風景に癒され、スポーツ観戦では選手たちの姿に勇気をもらいます。

医師の立場からも、運動の価値は大きいと感じます。生活習慣病の予防・改善に加え、うつ病や不安の軽減な

どメンタル面にも効果があります。ただ、私は人に言われて運動するタイプではありません。まず「楽しい」と思えること。それが続けるコツだと思います。

楽しく運動するには、自分に合ったスタイルを見つけること。音楽を聴きながら歩く、友人と話しながら散歩する、自然の中をゆっくり走るなど、心地よく続けられる工夫が大切です。

痛みや持病があって不安な方も、リハビリや運動処方でも無理なく始められます。特に40歳以上で運動習慣のない方は、健康診断を受け、まずは10分程度の散歩から始めてみてください。

スポーツは人生を豊かにする手段です。体を動かす喜びを、ぜひ多くの方に感じていただきたいです。



保健福祉センター 便り 急な気温上昇で体調が整わない人も多いのではないのでしょうか？

熱中症の基礎知識

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけましょう。

熱中症を引き起こす条件は「からだ」「環境」「行動」の3つ

- | | | | | | |
|-------|---|------|---|------|--|
| ① からだ | ● 高齢者、乳幼児、肥満の人
● 糖尿病や精神疾患などの持病
● 低栄養状態
● 下痢や感染症での脱水状態
● 二日酔い、寝不足などの体調不良 | ② 環境 | ● 気温や湿度が高い
● 風が弱い、日差しが強い
● 閉め切った屋内
● エアコンのない部屋
● 急に暑くなった日 | ③ 行動 | ● 激しい筋肉運動や慣れない運動
● 長時間の屋外作業
● 水分補給できない状況 |
|-------|---|------|---|------|--|

「クーリングシェルター」を利用しましょう

熱中症の危険が極めて高いと予測された地域に、環境省と気象庁が注意を呼びかける「熱中症警戒アラート」が出されます。「熱中症警戒アラート」が発表されたら外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

下記の公共施設等は、暑さをしのぐ場所として開放されています。ぜひご利用ください。

- 役場本庁舎、各支所、保健福祉センター
- 憩いの郷衣掛、琴引ビレッジ山荘、やまなみ ● 町内各郵便局

クーリングシェルターに関する問合せ 防災危機管理室 ☎76-2211

熱中症予防のための情報・資料サイト(厚生労働省)



クーリングシェルターの詳しい情報はホームページで確認

