

## 後期高齢者医療保険料に関するお知らせ

問 長崎県後期高齢者医療広域連合 ☎ 095-816-3930  
健康ほけん課国保・年金係 ☎内線 126

### 1 後期高齢者医療保険料の均等割額の軽減率が変わります。

【対象者】世帯主および世帯の被保険者全員の軽減判定所得の合計額が43万円以下で世帯の被保険者に各種所得がある世帯の人

現在、75歳以上の人の保険料均等割額は、世帯の所得状況に応じて軽減されています。法令上7割軽減対象者には、これまでさらに上乘せして軽減されてきました。令和元年度から、段階的に見直しを行っています。

今年度は、保険料均等割額の軽減割合が次のとおり見直されました。

昨年度 7.75割軽減対象者は今年度から7割軽減へ

⇒保険料均等割額の金額が月平均約880円から約1,180円に変わります。


対象者の所得要件 (世帯主および世帯の被保険者全員の軽減判定所得の合計額)	均等割の軽減割合				
	本則	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
軽減判定所得が43万円以下で世帯の被保険者に各所得有	7割	8.5割		7.75割	7割

※令和2・3年度の保険料均等割額は、47,200円です。

保険料を年金からの引き落としで納めている皆さんへ

年度前半(4月・6月・8月)は前年度の2月と同額となり、年度後半(10月・12月・2月)で年度の保険料を調整します。10月から変更後の金額を引き落とします。

4月	6月	8月	10月	12月	2月
1,100円	1,100円	1,100円	2,500円	2,400円	2,400円



4月	6月	8月	10月	12月	2月
2,400円	2,400円	2,400円	2,300円	2,300円	2,300円

令和2年度 年額10,600円(月平均約880円)  
(7.75割軽減)

令和3年度 年額14,100円(月平均約1,180円)  
(7割軽減)

### 2 後期高齢者医療保険料の均等割額軽減判定に係る基準が変わります。

個人所得課税の見直しに伴い、被保険者の不利益が生じないように、基準額を次の表のとおり見直します。

	令和2年度	令和3年度
7割減額	33万円以下	43万円+ 10万円×(*給与所得者等の数-1)以下
5割減額	33万円+ (28万5千円×被保険者数)以下	43万円+(28万5千円×被保険者数)+ 10万円×(給与所得者等の数-1)以下
2割減額	33万円+ (52万円×被保険者数)以下	43万円+(52万円×被保険者数)+ 10万円×(給与所得者等の数-1)以下

\* 給与所得または公的年金等の所得がある人

## 介護予防・地域支え合いサポーター養成講座

問 松浦市地域包括支援センター

☎内線 193

### 【場所】

松浦市保健センター  
(すこやか青プラザ3階)

### 【内容】

- ・ 介護予防による元気な暮らしと、支え合いの地域づくりのためのサポーター養成講座を開催します。お気軽にご参加ください。
- ・ 高齢期の身体の特徴、運動について
- ・ 高齢期の食事について (調理実習あり)
- ・ 認知症の予防と、認知症の人への接し方
- ・ 地域での助け合い活動について など

### 【対象】

市内在住で、健康づくり・介護予防活動に関心がある人。支え合いの地域づくりに関心がある人、20人程度

### 【受講料】

無料

### 【申込期限】

6月9日(水)

### 【日時】

全5回 午後1時30分～4時

- ① 6月16日(水)
- ② 6月30日(水)
- ③ 7月7日(水)
- ④ 7月21日(水)
- ⑤ 7月28日(水)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、日程や内容について変更する場合があります。



## 4月から7月は「健康づくりチャレンジ期間」です！ ～「松浦市民健康づくり10の心得」を紹介します～

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 166

松浦市では、市民の一人ひとりが「自分の健康は自分でつくり守る」という主体的な行動を推進するために、市民の健康指針「松浦市民健康づくり10の心得」をまとめています。

調査等で明らかになった松浦市の健康課題に合わせた行動指針です。ご自身の健康づくりのために、できることからはじめてみませんか？

	松浦市の健康課題	健康づくり10の心得
食生活	若い世代の人ほど不規則な食生活で間食夜食が多い	①野菜は毎食必ず食べる ②地域でとれる食材を使った料理を積極的に作る
運動	若い世代であるほど運動習慣がない	③今より10分多く体を動かす
こころの健康	若い世代と成人にストレスを抱える人が多い	④自分なりにストレスとの付き合い方をみつける
飲酒	高齢者の飲酒割合が高く、毎日飲酒する人が多い	⑤週に2日休肝日をつくり、飲むときは適量までにする
喫煙	がんの死亡率が高く、若い女性の喫煙率も高い	⑥禁煙に取り組む
口の健康	定期的に歯科検診を受ける人が少ない	⑦年に1回はお口のチェックをする
健診	特定健診やがん検診を受ける人が少ない	⑧年に1回は健診を受ける
次世代の健康	生活リズムの乱れから、集中力低下や栄養の偏りなどが見られる	⑨早寝・早起き・朝ごはん
高齢者の健康	生きがいのある生活を送るために介護予防の取り組みが必要	⑩週に1回は仲間と集う