



介護保険料のお知らせ

第1号被保険者（65歳以上）の
介護保険料が決定しました。

住民税や世帯の状況等
によって決定した令和3
年度の介護保険料の決定
通知書を7月下旬に送付
します。

3年に一度の介護保険
料の見直しにより、今年
度から介護保険料が変更
になっていきます。特別な
事情がなく保険料を滞納
すると、介護サービス利
用時の自己負担割合が増
える場合があります。

●納付方法 納付方法に
は、年金から天引きで
納める場合と納付書、
口座振替で納める方法
があります。口座振替
を利用すると納め忘れ
もなく安心です。
また、コンビニでの納
付もできます。詳しく
は、決定通知書と同封
のお知らせをご覧ください。

■令和3年度の介護保険料（65歳以上）

（単位：円）

所得段階	対象者	基準額に 乗じる割合	年額 保険料	
1	生活保護の受給者及び老齢福祉年金受給者または課税年金等収入額（※1）と合計所得金額等（※2）の合計額が80万円以下の人	0.30	19,899	
2	課税年金収入額（※1）と合計所得金額等（※2）の合計額が	80万円を超え120万円以下の人	0.50	33,164
3		120万円を超える人	0.70	46,430
4		80万円以下の人	0.90	59,695
5		80万円を超える人	(基準額) 1.00	66,328
6		合計所得金額（※3）から特別控除額（※4）を引いた額が	120万円未満の人	1.20
7	120万円以上210万円未満の人		1.35	89,543
8	210万円以上320万円未満の人		1.60	106,125
9	320万円以上340万円未満の人		1.65	109,441
10	340万円以上360万円未満の人		1.70	112,758
11	360万円以上380万円未満の人		1.75	116,074
12	380万円以上400万円未満の人		1.80	119,390
13	400万円以上420万円未満の人		1.85	122,707
14	420万円以上440万円未満の人		1.90	126,023
15	440万円以上460万円未満の人		1.95	129,340
16	460万円以上480万円未満の人		2.00	132,656
17	480万円以上500万円未満の人		2.05	135,972
18	500万円以上520万円未満の人		2.10	139,289
19	520万円以上540万円未満の人		2.15	142,605
20	540万円以上560万円未満の人		2.20	145,922
21	560万円以上580万円未満の人		2.25	149,238
22	580万円以上600万円未満の人		2.30	152,554
23	600万円以上620万円未満の人		2.35	155,871
24	620万円以上820万円未満の人		2.40	159,187
25	820万円以上の人		2.50	165,820

- （※1）公的年金のうち、国民年金・厚生年金・共済年金などの課税対象となる年金収入額です。障害年金・遺族年金・老齢福祉年金などは含まれません。
- （※2）合計所得金額等＝合計所得金額（※3）－特別控除額－年金所得額
- （※3）給与所得または公的年金等に係る所得を有する場合には、当該所得金額から10万円を控除して得た額（0円以下の場合には0円とみなします）
- （※4）特別控除額とは、長期譲渡所得及び短期譲渡所得にかかる特別控除額のことです。詳しくはお問い合わせください。



健康や各種健診
についての
お知らせです



総合福祉センター保健棟 ☎42局8812 番

いきいき 健康 だより

Health INFORMATION

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今後も事業が中止または日程が変更になる場合があります。直前の案内をご確認ください。

総合健診のお知らせ

生活習慣病予防のためにも年に1度は必ず健診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

● 集団健診（検診）日程

とき	ところ
7月11日(日)、12日(月)、13日(火)、14日(水)	総合福祉センター
9月21日(火)、24日(金)、30日(木)	
11月7日(日)、8日(月)、9日(火)	

● **受付時間** 午前8時30分から10時30分まで。混雑緩和のため受付時間を20分ごとに区切ってご案内しています。健診の案内票をご覧ください。

● **申込方法** 健診を希望する人は、申込書を送付しますので、電話でご連絡ください。また、申込書が自宅に届いている人は、必要事項を記入して返送してください。申込書は、ご希望の健診日の1か月前までに返送してください。7月分の申込みは、7月5日（月）までをお願いします。

● **健(検)診内容** 各種がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん）、結核検診、特定健診、基本健診・肝炎ウイルス検診

乳幼児健診・相談

7月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。内容をご確認ください。

● **とき** 健診の内容によって異なりますので、詳細は通知（案内）書をご確認ください。

● **ところ** 総合福祉センター保健棟

● **内容** 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

※お子さんのことで相談がある人は、随時個別に対応しますので、気軽にお問い合わせください。

健診	とき	対象児
4か月健診	7月8日(木)	令和3年2月11日から 令和3年3月10日生まれ
1歳半健診	7月1日(木)	令和元年12月4日から 令和2年1月7日生まれ
3歳健診		平成30年6月4日から 平成30年7月1日生まれ

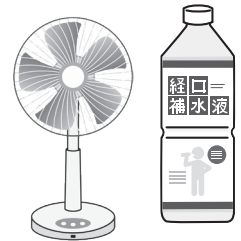
※7、12か月健診は該当者に個別に通知しています。

暑い季節です。熱中症を予防しましょう!!

暑さを避ける

室内では…

- 扇風機やエアコンで温度を調整する
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
- 室温をこまめに確認する



外出時には…

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめに休憩をとる
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクを外す

からだの熱の蓄積を避けるために…

- 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。

脳と血管の若返り教室参加者募集

食と運動や高血圧や糖尿病等の改善で、脳と血管が若返ることがわかってきています。

皆さんで、一緒に学習し、実践していきましょう。

● **対象者** 後期高齢者医療に加入する被保険者

● **とき** 7月26日（月）と9月13日（月）

午前9時30分から午後1時まで

※2日間の参加をお願いします。

● **ところ** 総合福祉センター保健棟

● **内容** からだの学習、昼食会、運動

● **持参品** 筆記用具、水分補給のお茶等、家庭血圧計（持っている場合のみ）

※動きやすい服装でお越しください。

● **参加費** 無料

● **申し込み** 7月19日（月）までに電話で申込み。定員（10名）になり次第、締め切り。

※昨年度に認知症予防教室に参加した人は、今年のご遠慮ください。