

後期高齢者医療制度のお知らせ

制度の見直しについて

均等割の軽減割合が見直しされました ●保険料均等割の軽減割合が、次のとおり見直しされました。

【令和2年度】		【令和3年度】	
所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円(かつ被保険者全員が所得0円) ※年金収入のみの場合、受給額80万円以下	7割軽減	43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割軽減
33万円	7.75割軽減	43万円+(28万5千円×世帯の被保険者数) +10万円×(給与所得者等の数-1)	5割軽減
33万円+(28万5千円×世帯の被保険者数)	5割軽減	43万円+(52万円×世帯の被保険者数) +10万円×(給与所得者等の数-1)	2割軽減
33万円+(52万円×世帯の被保険者数)	2割軽減		

※給与所得者等とは、以下のいずれかに該当する方となります。

- ・給与等の収入金額が55万円を超える方
- ・公的年金の収入金額が60万円(65歳未満)、125万円(65歳以上)を超える方

保険料の計算方法(令和3年度)

●保険料は、被保険者全員が負担する「均等割」と、前年の所得に応じて負担する「所得割」の合計額です。

均等割 【1人当たりの額】 52,048円	+	所得割 【本人の所得に応じた額】 (令和2年中の所得-最大43万円)×10.98%	=	1年間の保険料 【限度額 64万円】 (100円未満切捨)
-----------------------------	---	---	---	-------------------------------------

※年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

※所得とは、前年の「収入」から必要経費(公的年金等控除や給与所得控除額など)を引いたものです。

※前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

問い合わせ先/北海道後期高齢者医療広域連合 〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目
国保会館6階 ☎011-290-5601
役場健康こども課保険年金係 ☎482-2935(課直通)

ご利用ください 空き家バンク・人財バンク

町で実施している「空き家バンク制度」「人財バンク制度」を紹介しています。

4月13日現在、「空き家バンク」で募集している空き家物件は4件(売買4件)。今月は「登録番号55物件」を紹介します。

「人財バンク」に登録されているのは、個人登録5人、団体登録8団体。今月は、個人登録番号9「藤原直美」さんを紹介しています。

それぞれの詳しい内容は、町公式ホームページに掲載しています。ご覧いただき、ぜひ、ご利用ください。

空き家バンクホームページ

https://www.town.teshikaga.hokkaido.jp/kurashi/kurashi_tetsuzuki/sumai_seikatsu/1/1658.html

人財バンクホームページ

https://www.town.teshikaga.hokkaido.jp/kurashi/soshikiichiran/kyoikuinkai_shakaikyoikuka/jinzaibank/996.html

空き家バンク



人財バンク



問い合わせ先/空き家バンク/役場まちづくり政策課政策調整係 ☎482-2913(課直通)
人財バンク/教育委員会社会教育課社会教育係 ☎482-2948(課直通)

空き家バンク 登録番号55

- ▶場所/弟子屈町川湯駅前3丁目 64番地27、他
- ▶建物/4LDK+地下
- ▶建築年/1984年 (昭和59年)
- ▶価格/900万円



人財バンク 個人登録番号9

- ▶氏名/藤原 直美
- ▶分野/ファシリテーター・介護分野
- ▶PR/音読トレーナーの資格を取得し音読を通して呼吸を深めたり、表現の楽しさを伝えていきます。町の生活支援コーディネーターもしており、エクササイズの前後にいろいろお話を伺えるとうれしいです。



「地域支えあい推進会議」便り

「たいすすえあい」生活のスヌメ 18

今年も駆け足で春がやってきました。山菜のおいしい季節ですね。皆さんはどのようなお過ごしでしょうか? 私たちも新年度を迎えて、気持ちを新たに活動を広げていこうと思えます。

さて、私たち「弟子屈町地域支えあい推進会議」が掲げている活動目標は「おとろえがあっても地域のつながりから離れずに日々の暮らしを続けていくこと」です。今は元気な方もこれから先、もしかするとリハビリや通所サービスの必要が出てきたり、家事をヘルパーさんに一部頼んだり、施設への入居が必要になるかもしれません。

その時に、地域のお付き合いから遠ざかるのではなく、お付き合いの度合いを変えて「地域とつながり続ける」ことが幸せな暮らしにつながるのではないかと考えています。幸せは人それぞれかもしれませんが、自分なりの居場所や役割を持つことで幸せを感じるもの、という意見には一票を入れたと思います。皆さんはいかがですか?

地域支えあい推進員 藤原直美
(生活支援コーディネーター)
□問い合わせ先/役場福祉課地域包括支援係 ☎482-2921(課直通)まで。

皆さんは朝食ごはんを食べているかな?



今月の保健師
岡田 彩子 さん

第二次弟子屈町健康増進計画「食育推進計画」元気でしなが21計画では、町民の朝食欠食率が高いことから、欠食割合の減少を目標に掲げています。町の現状は以下のとおりです。

区分	計画策定時		中間評価	北海道	
	H25年度	R6年度目標値	R1年度	H28年度	
朝食欠食割合	小学校	17.0%	10%以下	12.1%	
	中学校	22.0%	10%以下	13.1%	
	高校生	25.0%	15%以下	22.8%	
	成人男	25.8%	15%以下	9.0%	6.7%*
	成人女	17.2%	10%以下	5.8%	3.6%*

※H28年度健康づくり道民調査

計画の策定時と比べ、中間評価では全年齢で欠食率が減少していますが、成人男性・女性は平成28年度の北海道と比較すると、まだまだ高い割合で朝食ごはんを食べていません。
◎朝ごはんを食べることによる効果
・エネルギーの補給: 私たちは寝てい

る間にも、エネルギーを消費します。寝ている間に消費したエネルギーの補給と午前中に使うエネルギーを朝食で蓄えなければいけません。特に脳に使われるブドウ糖は、約12時間分しか蓄えがありません。朝ごはんを食べないとブドウ糖が昼食前にはなくなり、脳にエネルギーがなくなってしまうのです。朝ごはんを食べるかどうかが、学業成績に約2割の差が出ることが、10万人を超える人たちのデータからもわかっています。

体温上昇効果: 朝ごはんを食べると消化管が筋肉運動をはじめます。それによって得られた熱を利用して寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整えます。

筋肉をつくる効果: 朝ごはんを食べないとエネルギーが不足し、筋肉を壊しエネルギーを作るため、運動の効果が出にくくなり、すぐ疲れてしまいます。

体内時計をリセットする効果: 人間の体内時計は1日25時間あります。起床1時間以内に朝ごはんを食べることで、体内時計がリセットされ1日24時間に合わせられます。

朝ごはんを食べないと体内時計が狂い、各器官や自律神経の乱れから体調不良を引き起こすこともあります。

むし歯のなかったお子さん



柏原 陽太くん、高橋 大牙くん、石本 圭くん、おもり 陽菜ちゃん、わたなべ 美祈ちゃん、木村 優汰くん

あります。このように、朝ごはんを食べることにはいろいろな効果があります。さらに、食事のリズムの乱れによってメタボも引き起こされます。同じ1日の摂取カロリーでも、肥満になりやすさは変化します。

朝ごはんを食べると食べないとでは、体に大きな影響があります。自身はもちろんです、もし周りに朝ごはんを食べない人が居たら、朝ごはんの大切さを教えてあげてくださいね。

(参考文献) 時間栄養学 時間遺伝子と食事のリズム/香川 靖雄ら著/2013年9月20日初版第5刷発行

□問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎482-2935(課直通)まで。