

後期高齢者医療保険料の納付について



後期高齢者医療保険料は毎年7月に計算され、中旬には「決定通知書」が送付されます。保険料は、原則として年金から天引きされますが、年の途中で所得に変更があった方や、年金の受給が中止された方、支給される年金より保険料のほうが多い方などは「現金納付」となりますので、忘れずに納付ください。

※平成25年度中に75歳になる方

平成25年4月1日～6月22日までの間に、75才になった方は原則として10月までは現金納付となります。(6月23日以降に75才になる方は、1年間現金納付となり、納付書は8月以降送付されます。)

平成25年度保険料率および軽減措置

保険料率

所得割額	7.29% (本人の所得金額にかかる額)
均等割額	37,400円 (全員にかかる一定の額)

軽減措置

★所得に応じた軽減★

- 世帯主及び後期高齢者医療制度加入者の所得合計額に応じて、**均等割額**が軽減されます。
- 本人の所得額が一定額以下の方は、**所得割額**が軽減されます。

★社会保険等の扶養であった方への軽減★

- 後期高齢者医療制度に加入するまで、家族等の社会保険や共済保険等の扶養に入っていた方については、**所得割額はかからず、均等割額も9割軽減**されます。

(※軽減される金額については段階があります。詳しくはお問い合わせください。)



お問合せ●住民課国保年金係 ☎76-5405

ご存じですか？ 国民年金保険料の免除・猶予制度

平成25年度の国民年金保険料は月額15,040円ですが、学生や所得が少ない方など保険料を納めるのが困難な場合には、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。

今でしょ！
7月申請

その年の国民年金保険料の免除・猶予申請期間は、7月から翌年6月までですが、7月に限り前年度分と今年度分の2年分が申請できます。未申請の方は、7月中の手続きをお勧めします。

猶予の種類

- 若年者納付猶予 (30歳未満)
- 学生納付特例

免除の種類

- 法定免除 (障害年金受給者や生活保護を受けている方)
 - 全額免除、一部免除 (3/4免除、半額免除、1/4免除)
- ※猶予・免除ともに、申請者本人やご家族の所得による審査があり、一定の基準額に応じて免除額が変わります。詳しくはお問い合わせください。

免除・猶予された保険料の追納

保険料の全額免除や一部免除等の承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。免除の期間が10年以内であれば、あとから保険料を納めること(追納)ができます。ただし、保険料免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、加算額が上乗せされますので、ご注意ください。

手続き・お問合せ●住民課国保年金係 ☎76-5405

●佐原年金事務所国民年金課 ☎0478-55-0145

『日焼けは一生残る傷』

文/国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

日差しが強くなるにつれ、テレビなどで紫外線情報を気にする方も多くなると思います。昔は日焼けした小麦色の肌は健康的であるというイメージを持たれていましたが、今では日焼けが人体へ及ぼす有害性が認識されるようになりました。日光の中に含まれる紫外線は目には見えませんが、肌や目などの露出している部分に大きな刺激を与えます。目に見える光を割り箸にたとえるなら、紫外線はとがった鉛筆の先のようなもので、皮ふに同じように当たってもその刺激は異なります。



ある程度は皮ふ中のメラニン色素で吸収されますが、長時間あたり続けることで肌の深くへ刺激が続くと、やけどをしたときと同じように皮膚が赤くはれ、水ぶくれを生じます。体はこの刺激を避けるためにメラニン色素を増やしますが、この増え方が体全体で均一ではないためムラができます。シミやそばかすの原因となります。

日焼け止めの効能は薬局でよく説明を受けてないと、ひどい失敗をするよ。



【病院便り】

多古中央病院の受付時間は、午前11時30分までとなっております。急患に限り時間外も受け付けています。設備と人員の関係上、適切な医療機関への紹介をさせていただく場合があります。近隣の医療機関を受診されている方で当院を受診する際には、お薬手帳など投薬内容が確認できるものを持参してください。



『水のかたち』(上・下)

東京の門前仲町で夫と子どもたちと暮らす人のよい志乃子は、ある日、閉店する近所の喫茶店の女主人から骨董品をもらい受けることとなります。その古い茶碗に3千万円の値打ちがある



本植人:赤荻 悠紀子さん(つっけ丘)

と知り、同時に手に入れた手文庫には、小さな手縫いのリュックサックと、1946年に北朝鮮から決死の逃避行を試みた家族の手記が入っていました。その手記の中の船で逃亡するところは、読んでいても緊張しました。読んでもても緊張しました。この骨董品との出会いから日常が変わっていき、家族、友人、知人などいろいろな人がからんで、話は次から次へと思わぬ展開になっていきます。そして志乃子は、善き人たちのつながりによって、骨董品を扱う喫茶

店のオーナーという第2の人生を歩むこととなります。この本を読み終えた後、人の縁の素晴らしさを感じました。何の変化もないと嘆かず、飾らずに生きていければ、この志乃子のようにいい流れがやってくるのではないかと、前向きな気分にならせてくれました。そういう本ですので、年代問わず皆さんにお薦めしたいと思います。

今回紹介した本の作家の宮本輝さんは、私の好きな作家のひとりです。ほかの作品や作家、新聞の新書案内などをみて、おもしろそうだと思うものをみつけて読んでいます。これからもジャンルを問わずたくさん本を読み、心を豊かにしていきたいと思っています。

31年目



『水のかたち』(上・下)

作:宮本 輝
発行:集英社

〈あらすじ〉

50歳になったばかりの主婦・能勢志乃子を主人公に、貰い受けた骨董品から始まった、日常に起きた相次ぐ波乱や人の出会いが織り成す様子を丁寧に描いたお話です。

今回紹介した本は、プラザ図書室に置いてあります。リクエストにもお応えしますので、お気軽にご利用ください。
■コミュニティプラザ図書室
☎79-3406
開館時間:午前8時30分~午後5時
[7月の休館日]毎週月曜日・祝日