

後期高齢者医療制度のお知らせ

—令和4年度の保険料について—

☎ 保険医療課保険医療係（市役所1階③番窓口 ☎82-3197）
北海道後期高齢者医療広域連合（☎011-290-5601）

令和4年度
年間保険料の計算方法

均等割額 51,892円
+
所得割額 (令和3年中の所得 - 最大43万円) × 10.98%
↑ 令和3年中の所得金額で変動します
1年間の保険料 ※上限額66万円

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

個人ごとの保険料の額は、6月中旬にお送りする「保険料額決定通知書」でお知らせします。
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。



保険料均等割の軽減

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	均等割の年額
43万円 + 10万円 × (給与所得者等の人数 - 1)	7割軽減	15,567円
43万円 + (28万5千円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の人数 - 1)	5割軽減	25,946円
43万円 + (52万円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の人数 - 1)	2割軽減	41,513円

※「給与所得者等」とは、次のどちらかにあてはまる方をいいます

- 給与などの収入金額が55万円を超える方
- 公的年金の収入金額が65歳未満の場合は60万円を、65歳以上の場合は125万円を超える方

被用者保険の
被扶養者だった方の軽減

後期高齢者医療制度に加入したときに、協会けんぽなど主にサラリーマンの方が加入している「被用者保険」の被扶養者だった方は、所得割がかからないほか、制度加入から2年を経過する月までの期間のみ均等割が5割軽減になります。

保険料の納め方

保険料の納付方法は、年金からお支払いいただく「年金天引き」になります。

ただし、次のどちらかにあてはまる方は年金天引きができないため、口座振替や納入通知書で納めていただきます。

- 年金額が年額18万円未満の方
- 介護保険と後期高齢者医療の保険料の合計額が、介護保険料が引かれていた年金額の半分を超える方が半年未満の方

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した場合や保険料の納付が困難な場合は、担当にご相談ください。





知っておきたい福祉の話 ヘルプマーク・ヘルプカードをお渡しています

☎ 社会福祉課障がい者福祉係（市役所1階⑧番窓口 ☎82-3193）

市では、援助や配慮が必要な方に、ヘルプマークとヘルプカードをお渡ししています。

ヘルプマーク
援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方が身に着けることで、周囲に配慮を必要としていることを知らせます。



ヘルプカード

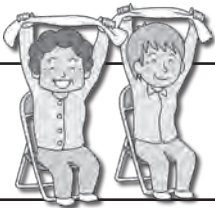
障がいのある方などが、自分に必要な支援について記載し、災害時や緊急時など助けを求めたいときに提示します。



どちらでも市役所の担当窓口でお渡ししていますので、希望する方は直接窓口にお越しください。

交付場所

- 社会福祉課障がい者福祉係
- 大滝総合支所



自宅で手軽にできる！ 「いきいき百歳体操伊達市版」

☎ 高齢福祉課高齢者福祉係（市役所1階⑤番窓口 ☎82-3196）

新型コロナウイルス感染症が世間にはびこり、活動を減らす機会が増え、高齢者は活動量の減少で、身体機能や認知機能が低下しやすい。意識して体を動かすことが大切です。「いきいき百歳体操伊達市版」で運動不足を解消してみませんか。

「百歳体操」とは

高知市発祥の筋力運動がメインの体操です。動きのほとんどが椅子に座ったままゆつくりとできる動作ですので、介護が必要な高齢者の方でも無理なく行えます。

自分の体の状態に合わせて、自分のペースで行うことができます。

「伊達市版」とは

いきいき百歳体操伊達市版は、基本の百歳体操にアレンジを加えています。この体操を行うことで、「物を持つ・立つ・歩く」などの日常的な動作に必要な筋力を上げることができます。

やってみたいと思ったら

「いきいき百歳体操伊達市版」のパンフレット・DVDを無料でお渡ししています。ご希望の方は担当にお問い合わせてください。

※パンフレットは市ホームページからダウンロードできます（今年度からパンフレットが新しくなり、より見やすくなりました）

体操を行うときの注意

- 体操は自分のペースで行ってください。
- 痛みが出たときはすぐに中止してください。

体験者の声

いきいき百歳体操伊達市版は、市が主催する介護予防教室「はつらつ倶楽部」や市内の介護予防グループなどでも取り入れられています。

参加者からは、「歩行がスムーズになった」「体が軽くなった」などの感想をいただいています。



介護予防グループで体操に取り組む様子