

国民健康保険税の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者(以下、主たる生計維持者)が死亡、または重篤な傷病を負った世帯や、収入が減少した世帯は、申請により国民健康保険税の減免を受けられる場合があります。

※「主たる生計維持者」とは、原則国民健康保険上の世帯主をいいます。

減免の対象となる世帯

- 1 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯
 - 2 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業・不動産・山林・給与の収入減少が見込まれ、次のすべてに該当する世帯
 - (1) 令和4年中の事業・不動産・山林・給与収入のいずれかが令和3年に比べて3割以上減少する見込みであること
 - (2) 令和3年の所得の合計額が1,000万円以下であること(0円やマイナスではないこと)
 - (3) 収入の減少が見込まれる所得以外の令和3年所得の合計額が400万円以下であること
- ※主たる生計維持者の3割以上減少することが見込まれる収入にかかる令和3年中の所得が、0円もしくはマイナスの場合は、減免の対象となりません。

減免額

- 1に該当する場合 ⇒ **全額減免**
- 2に該当する場合 ⇒ **対象保険税額(A×B/C)に減免割合(D)をかけた金額を減免**
- A: 被保険者全員について算定した保険税額
- B: 主たる生計維持者の減少が見込まれる収入の令和3年の所得額(減少が見込まれる収入が2つ以上ある場合はその合計額)
- C: 主たる生計維持者と被保険者全員の令和3年の所得の合計額
- D: 減免割合

世帯の主たる生計維持者の前年の合計所得金額	減免割合(D)
300万円以下	10分の10
400万円以下	10分の8
550万円以下	10分の6
750万円以下	10分の4
1,000万円以下	10分の2

※主たる生計維持者が事業などの廃止や失業をした場合には、前年の合計所得金額にかかわらず、対象保険税額の全部が減免となります。

申請方法

税務課窓口にて申請。※減免に該当すると思われる方は、下記のお問合せ先へ事前にご連絡ください。

申請期限

3月31日(金)

介護保険料、後期高齢者医療保険料の減免

国民健康保険税と同様に感染症の影響により、被保険者の属する世帯の主たる生計維持者の収入の減少が見込まれ、一定の要件に該当する方は、申請により減免を受けられる場合があります。

お問合せ ● 国民健康保険税・介護保険料 ⇒ 税務課課税係 ☎ 76-5402
後期高齢者医療保険料 ⇒ 住民課国保年金係 ☎ 76-5405



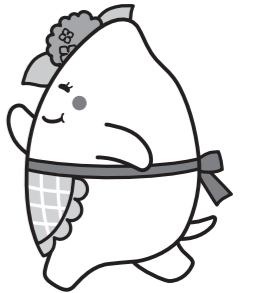
●減免の対象となる保険税

令和4年度分の保険税のうち令和4年4月1日から令和5年3月31日までの間に納期限が設定されているもの。

令和4年度「シニア体操教室SeasonⅢ」参加者募集

～歩くことは健康の基本!みんなで楽しくチャレンジウォーキング～

- 日程 ● 1月31日(火) ストレッチでケガ予防
2月28日(火) 正しい姿勢を知る
3月28日(火) いろいろな歩き方
- 時間 ● 午前10時～11時30分(受付:午前9時30分～)
- 会場 ● コミュニティプラザ3階 多目的ホール
- 定員 ● 30名程度(先着)
- 対象 ● 町内在住の65歳以上の方
- 講師 ● 体操指導員(株式会社パーソンアンドパーソンスタッフ)
- 持ち物 ● 飲み物、フェイスタオル
※動きやすい服装、マスク着用でお越しください。
- 申込期間 ● 1月5日(木)～13日(金)
※電話または直接窓口でお申し込みください。



申込・お問合せ ● 生涯学習課社会教育係(コミュニティプラザ内) ☎ 76-7811

多古中央病院から



「チャレンジ! デュアルタスク!」
加齢による体の変化として「身体機能」と「認知機能」の衰えが挙げられます。健康で豊かな生活を送るためには、これら2つの機能トレーニングは欠かせません。
今までは、それぞれ分けて運動や脳トレを行うことが有効とされてきましたが、近年さらに効果的な方法が発表されました。それが「デュアルタスク(二重課題)トレーニング」です。
『デュアルタスク』とは2つの課題を同時に行うことをいいます。今まで別々に行っていた運動と脳トレを同時に行うことで、身体機能と認知機能双方の改善が期待できます。
当院でも個別機能訓練やレクリエーションのプログラムとして『デュアルタスク』を取り入れてい

アルタスク』を取り入れてい...
その実施例をご紹介します。
①歩きながらお題の答えを声に出す(都道府県、花の名前など)
②椅子に座って数を数えながら足踏みし、3の倍数で手をたたきながら大きな声で歌う
③デュアルタスクは他にもたくさんありますが、継続が最も重要です。トレーニングというよりはゲーム感覚で楽しめるようにして行っています。デュアルタスクトレーニングは器具も不要で、一度に2種類の機能をトレーニングできることから効率も良く、町民の皆さまにもお勧めです。ウォーキングしながら晩ごはんのメニューを考えるなど、いろいろなパターンがあります。オリジナルの組み合わせで楽しみながら行ってください。

〔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。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に、必ず確認の電話をお願いいたします。
☎(76)2211