

被扶養者になれませんか

現在、国民健康保険(国保)の加入者で、ご家族、ご親族に他の健康保険に加入している人がいたら、その被扶養者になれる場合があります。

加入要件は、健康保険組合や協会けんぽ、共済組合などそれぞれの保険者によって異なります。

今回は、協会けんぽの例を掲載していますので、被扶養者にならないかご検討ください。

国保の節税になる

健康保険組合や協会けんぽなどの場合は、被扶養者が増えても勤めている本人の保険料は変わりません。

他の健康保険の被扶養者

になれば、最低でも1人当たり年2万8400円(40歳以上65歳未満は3万6800円)の国保の節税になります(軽減世帯は、軽減後の金額になります)。

所得がある場合や世帯全員が脱退することになればさらに節税額が増えます。



被扶養者になる要件
参考 ● 協会けんぽの場合
収入が別表の基準未満であり、被保険者の年間収入の2分の1未満であることが要件です。

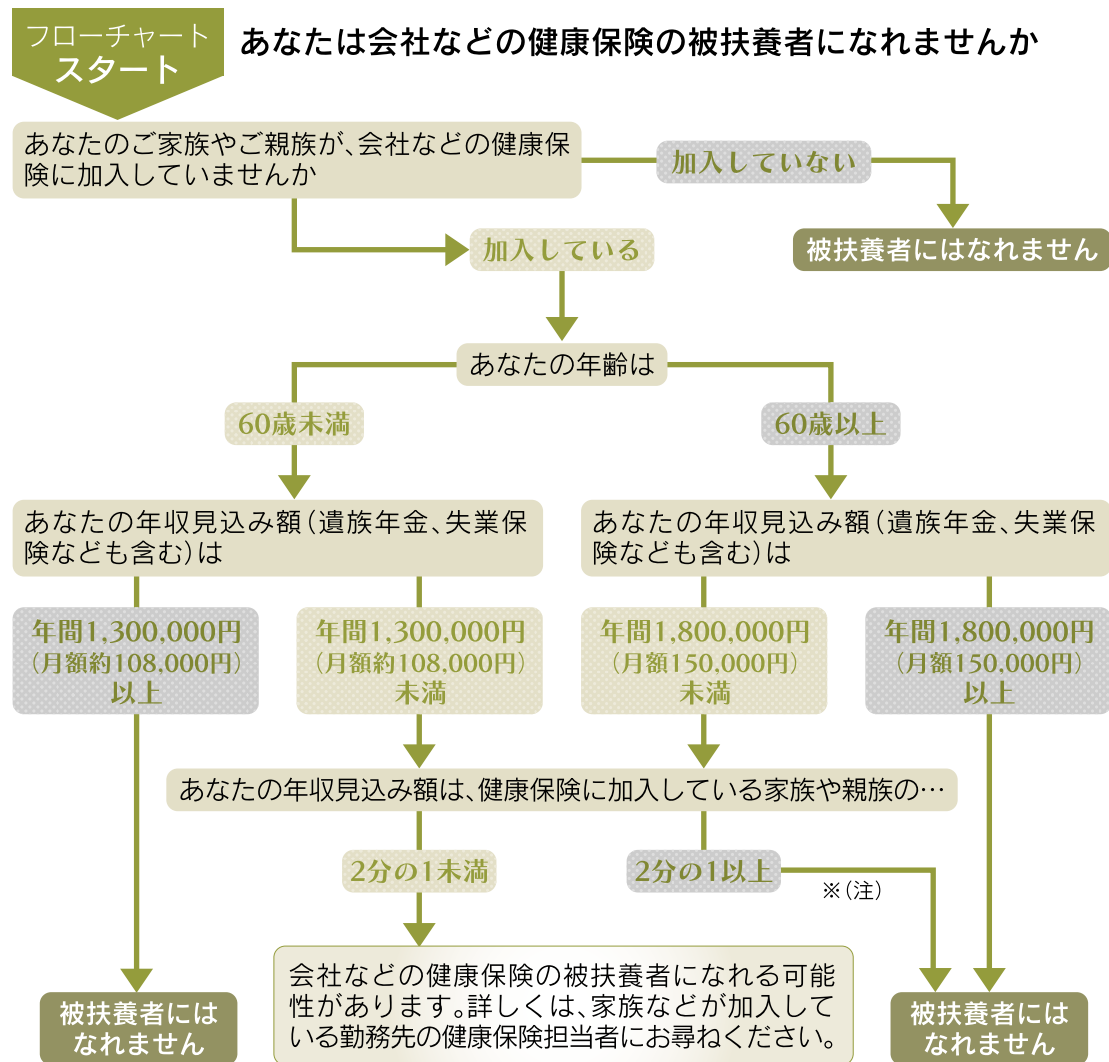
別表 ● 協会けんぽの加入要件(参考)

区分	収入要件
60歳以上 または 障がいのある人	年間収入180万円未満または、 月額収入15万円未満
60歳未満の人	年間収入130万円未満または、 月額収入約10万8,000円未満

全国健康保険協会ホームページ
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

別居でも被扶養者になれる

協会けんぽの場合、父母や祖父母、子、弟妹などは、同居していなくても、前記の要件に加え、本人の収入より被保険者からの援助による収入額が上回っていれば被扶養者になれる場合があります。左のフローチャートは、基本的な項目のみですので、詳しい内容は、家族や親族の勤務先の健康保険担当者に確認してください。



※(注)世帯の生計の状況によっては、2分の1以上であっても、収入額の要件(130万円または180万円未満)を満たしていれば被扶養者になれる場合があります。

所得の申告について

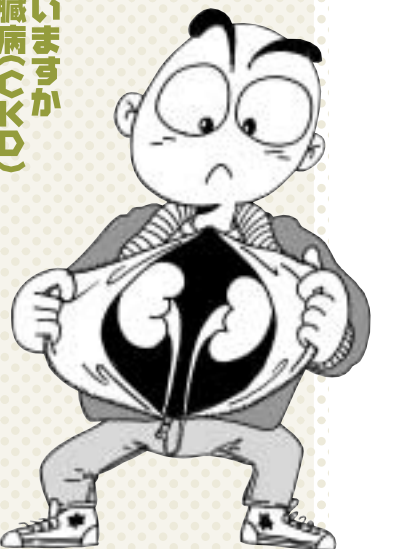
世帯主は、収入がない場合や事業などの所得が赤字の場合でも申告が必要です。

申告をしていないと、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の減額措置を受け

申告期限 3月15日(火)
することができません。

問い合わせ
糸島市国保年金課
☎(0932)2071

健康づくり ～血管を守ろう⑧～



知っていますか 慢性腎臓病(CKD)

慢性腎臓病とは、慢性的に腎障害が続いたり、腎臓の機能が徐々に低下していく病気です。

あまり耳にしない病気ですが、生活習慣病(高血圧、糖尿病など)やメタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。

現在、成人の8人に1人が発症し、新たな国民病ともいわれています。

腎臓はどんな働きをしているの

腎臓は、空豆のような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。腎臓の役割は次のとおりです。

- ①尿として老廃物を体から追い出す
- ②血圧を調整する

進行するにつれ現れる症状

- ③血液をつくる司令を出す
- ④血液量・イオンバランスを調整する
- ⑤強い骨をつくる

慢性腎臓病の初期は自覚症状がほとんどなく、ひそかに進行していきます。それが、この病気の怖いところ。そして、一度悪くなってしまうと、自然に治ることはありません。症状を自覚したときには、かなり進行している場合(人工透析の手前)が多いため、体調変化だけでの早期発見は難しいのです。

早期発見の鍵は「健診です」

尿や血圧、血液検査などの健康診断を定期的に行い、検査をすることが早期発見につながります。

尿にタンパクが出るという事は腎臓が弱り始めていると推測され、医療機関でさらに詳しい検査を受ける必要があります。

基本は生活習慣病の予防

慢性腎臓病の発症・進行を抑える生活習慣のポイント

糸島市健康づくり課
☎(0932)2069

慢性腎臓病の症状

息切れ

少し早歩きしただけで息が切れる

夜間尿

夜間に何度もトイレに行く

倦怠感

疲れやすく、常にだるい感じがする

むくみ

靴や指輪がきつくなる

貧血

立ちくらみや貧血がたびたび起こる