

# 国民健康保険税の計算方法

平成23年度の国民健康保険税(国保税)の納税通知書は、6月中旬に送付します。国保税は、前年中の所得や加入者数などによって世帯ごとに決まります。

## 国保税の算定方法

国保税は、医療保険分と後期高齢者支援金分、介護保険分(40歳以上65歳未満の人)の合算額。それぞれ所得割と均等割、平等割の合計額(介護保険分は所得割と均等割)で決まります。

年齢によって、国保税は表①のとおりになります。具体的な計算例については、表②のとおりです。

## 国保税の軽減措置 所得の申告が必要ですよ

世帯主と世帯内の国保加入者の前年中の合計所得が一定基準以下の場合、均等割額と平等割額が減額されます。(表③)

なお、家族の所得申告で扶養親族になっていない人で、前年の所得申告をしていない人が世帯内にいる場合は、軽減措置を受けることができません。所得がない場合でも、必ず申告をしてください。

## 離職者の国保税軽減 会社都合などでの離職

会社都合で離職し、雇用保険を受給する人の国保税は、申請をすれば軽減される場合があります。


- 対象者は次のとおりです。
- ①平成21年3月31日以降に勤務先を離職
  - ②離職日時点で65歳未満
  - ③雇用保険受給資格者証の離職理由コードが次のいずれかに該当(11・12・21・22・23・31・32・33・34)

※詳しくはお尋ねください。

## 国保税の未納がある人 至急納付してください

国保税を滞納すると、保険証を返還してもらうこととなり、病院などで医療費を全額自己負担しなければならぬ場合もあります。  
平成22年度までの国保税を納めていない人は、至急納

表① 加入者年齢と国保税

40歳未満の人	40歳以上 65歳未満の人	65歳以上 75歳未満の人	75歳以上の人
介護保険の被保険者でない	介護保険の第2号被保険者	介護保険の第1号被保険者	後期高齢者医療の被保険者
医療保険分 + 後期高齢者支援金分	医療保険分 + 後期高齢者支援金分 + 介護保険分	医療保険分 + 後期高齢者支援金分 ※介護保険料は別に納付。	

表③ 国保税(均等割と平等割)の軽減基準

軽減割合	世帯内の前年中の合計所得
7割軽減	330,000円以下
5割軽減	330,000円+245,000円×(被保険者数および旧国保被保数-1)以下
2割軽減	330,000円+350,000円×(被保険者数および旧国保被保数)以下

※5割軽減の場合、擬制世帯(世帯主は国保の加入者ではないが、その世帯内に国保の加入者がいる世帯)は被保険者数に擬制世帯主を含みます。  
※2割軽減の場合、被保険者数には擬制世帯主(上記世帯主)は含みません。  
※軽減の基準となる所得と、所得割額を算定する際の所得とは異なる場合があります。  
※旧国保被保数とは…国保から後期高齢者医療へ移行した人の人数

## 国保税に関するお問い合わせ

- 国保税に関するお問い合わせ  
糸島市国保年金課  
☎(093)22071
- 納付に関するお問い合わせ  
糸島市収納課  
☎(093)1111

付してください。なお、納付が困難なときは、早めに収納課へご相談ください。



## 日常的に 家庭で血圧を 測りましょう

「血圧」とは、心臓が全身に血液を送るときに血管の壁に与える圧力のこと。血圧は、季節や生活リズム(睡眠や食事、入浴など)で変動し、ストレスにも影響されます。医師の前で測る

と緊張で上昇する「白衣高血圧」の人もいます。医療機関での測定を目安に、朝夕に起こる「早朝・夜間高血圧」など、自分の本当の血圧を知るため、日ごろから家庭での血圧測定をお勧めします。

## 血圧計の選び方

手首や指先で測定できる手軽な血圧計もありますが、お薦めは「上腕」で測定するタイプです。

## 家庭血圧の基準値

成人における目標血圧は、上表のとおりです。

成人における治療対象者と降圧血圧目標

	若年中 中年	高齢者 (65歳以上)	糖尿病患者 CKD患者 心筋梗塞後患者	脳血管 障害患者
診療室血圧の目標	収縮期血圧 130未満 拡張期血圧 85未満	140未満 90未満	130未満 80未満	140未満 90未満
家庭血圧の目標	収縮期血圧 125未満 拡張期血圧 80未満	135未満 85未満	125未満 75未満	135未満 85未満

※CKD=慢性腎臓病



上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ

糸島市健康づくり課  
☎(093)22066

### 正しい測定方法

#### 測定のタイミング

- 1日2回(朝・夜)行う
- 朝**
  - 起床後1時間以内
  - トイレに行った後
  - 朝食の前
  - 薬を飲む前
- 夜**
  - 寝る直前
  - 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合は、上に挙げた条件のもとで行うことがたいせつ。

#### 測定するときのポイント

- いすに座って1~2分たってから測定する  
座った直後は、血圧が安定していないことがある。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることもたいせつ。
- カフは心臓と同じ高さで測定する  
カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など不正確になる場合がある。
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでよい  
カフは、素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚くらいなら、着たまま測定してもよい。

年総額(A+B+C) **279,800円**