

# 介護保険料の支払額を調整します

年金から引き落としになっているかたの  
支払いを出来るだけ均等に調整します

問 長寿支援課介護保険係 ☎43-7055

介護保険料を年金から引き落とし(特別徴収)されているかたは、収入の変動などがあると、年6回ある納期の前半期(4・6・8月、仮徴収)と後半期(10・12・2月、本徴収)で金額に大きな差が生じ、高額となる月の負担が大きくなってしまいかたがいました。

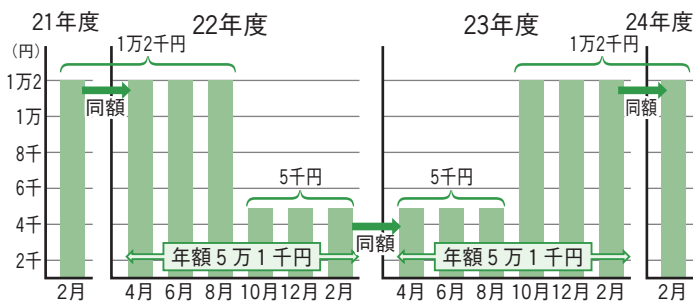
その解消に向けて、今年度から6月と8月の保険料額を変更し、年間を通じて出来るだけ均等な額になるように調整します(来年度以降の変更月は未定)。

対象となるかたには、介護保険料仮徴収額変更通知書を送付しますのでご確認ください。

## 【例】平成21年度から23年度の年額が5万1千円の場合

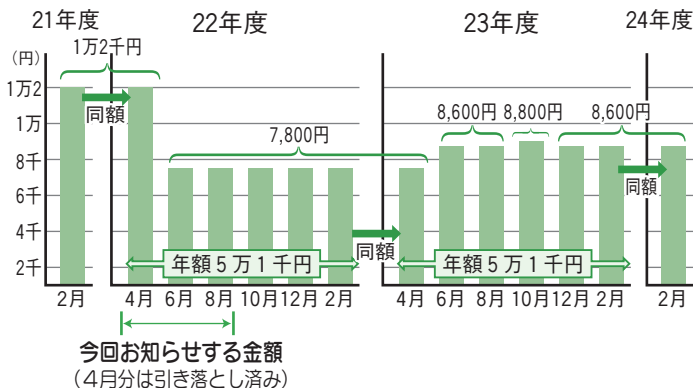
### 現在(変更前)

前半期(仮徴収)と後半期(本徴収)でばらつきが続きます。



### 調整したとき(変更後)

6月と8月の額を調整することで、10月以降の保険料と来年度の保険料の均等化を図ることが出来ます。  
※来年度に所得の変動があったときを除きます。



※4月の保険料は2月と同額が引き落としされます。  
※調整は、6月と8月の2回行われるかたと、8月に1回のかたがいます。2回のかたは、前半期と後半期の金額の差がおおむね5千円以上で、4月に変更通知書を送付しています。

元気発信!! 始めるプロジェクト

6ヶ月で6kg減らす  
体重コントロールのための夜間講座

## マイナス6kgクラブ

減量に挑戦してもうまくいかない、続かない… そんな経験ありませんか?

一人で頑張るよりも、仲間がいればうまくいくこともあります。保健師・栄養士もサポートする健康づくりのクラブ活動を、一緒に始めてみませんか?

**対象** 30歳以上64歳以下で、メタボが気になり体重コントロールと生活習慣の見直しに取り組む意欲のあるかた。

※心臓・脳血管疾患・糖尿病・血中脂質異常・高血圧などの疾患があるかたはご遠慮ください。

**とき** ①6月23日(水)②7月28日(水)  
③9月29日(水)④12月22日(水)  
19時~20時30分【全4回】

**ところ** 樹海体育館

**内容** 初回は目標と計画などを設定します。計測(体重、体脂肪率)は毎回実施し、2回目以降は運動も行います。

**締切** 6月11日(金)17時

**申・問** 健康推進課 ☎42-9055

検診が無料になるクーポン券で  
女性特有のがん検診を受けましょう

女性特有のがん検診の受診促進とがんの早期発見のため、対象の年齢となるかたに、検診費用が無料になる「がん検診無料クーポン券」と「検診手帳」を7月上旬に発送します。

健康を守るため、クーポン券を利用して検診を受けましょう。

秋田県大館市役所 健康推進課  
☎0186-42-9055 大館市長 小畑元

### 対象

4月1日現在、次の年齢のかた  
子宮頸がん検診

20歳(平成元年4月2日)	2年(4月1日生)
25歳(昭和59年4月2日)	6年(4月1日生)
30歳(昭和54年4月2日)	11年(4月1日生)
35歳(昭和49年4月2日)	16年(4月1日生)
40歳(昭和44年4月2日)	21年(4月1日生)
45歳(昭和39年4月2日)	26年(4月1日生)
50歳(昭和34年4月2日)	31年(4月1日生)
55歳(昭和29年4月2日)	36年(4月1日生)
60歳(昭和24年4月2日)	41年(4月1日生)

乳がん検診

40歳(昭和44年4月1日生)	45年(4月1日生)
45歳(昭和39年4月1日生)	50年(4月1日生)
50歳(昭和34年4月1日生)	55年(4月1日生)
55歳(昭和29年4月1日生)	60年(4月1日生)
60歳(昭和24年4月1日生)	65年(4月1日生)