

ポイントを貯めて、健康になろう！

## 健康ポイント事業に参加しよう

市では健康づくりの一環として健康ポイント事業を本年度も実施します。身体に良いことをして、20ポイント貯めることで、健康とクオカードが手に入る、健康づくりを頑張る皆さんを応援する事業です。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

■実施期間 開始より1年間  
(例)7月に始めたら翌年6月まで有効

■対象者 19歳以上の市民  
(2020年3月31日時点)

■ポイント達成記念品交換受付  
20ポイント達成後2か月以内

【参加方法】 ※どちらかの方法を選択してください。

●ポイント手帳で参加

●スマホで参加

ポイント手帳ゲット

LINEに登録



健康づくりのメニューに参加してポイントゲットしましょう

20 POINT

20ポイント達成!!

クオカード

保健福祉センターにて  
記念品(クオカード)と交換

事前登録してくれた  
先着200名様に  
マフラータオルを  
プレゼントするよ!

■記念品 20ポイント以上達成した方に1,000円分のクオカード贈呈

■記念品交換場所  
保健福祉センター

■申し込み・問い合わせ  
健康づくり課 保健指導担当  
☎23・4310

※ウェルネスポイントを利用した健康づくりの参考にするため、事前に利用登録していただいた方に、特製マフラータオルをプレゼントします。詳しくは健康づくり課へお問い合わせください。



## 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の仮徴収額決定通知書を送付します

平成31年度国民健康保険税および後期高齢者医療保険料について、4月より年金からの天引きが行われる方へ、4月上旬に「仮徴収額決定通知書」を送付します。

4月・6月・8月に天引きされる保険税(料)は、平成30年度の保険税(料)から算出した暫定的な額(仮徴収額)です。平成31年度の年間保険税(料)は、30年中の所得の確定後、7月に本算定を行い、改めて通知します。

※申請により口座振替への変更もできます。

### ■国保税の仮徴収額決定通知書が送付される世帯

次の要件にすべて該当する世帯は、世帯主の年金から天引きされる納付方法になります。

- ①世帯主を含む国保加入者全員が65歳から74歳の世帯。
- ②世帯主が年額18万円以上の年金を受給し、介護保険料が年金から天引きされている。
- ③国保税と世帯主の介護保険料の合計額が年金額の2分の1を超えていない。
- ④平成31年2月に年金から保険税が天引きされている。

※今まで年金からの天引きがされていた世帯でも、世帯主が平成31年度中に75歳になる場合は、普通徴収となり、年金からの天引きはされませんのでご注意ください。

■問い合わせ 市民生活課 国保年金担当 (内線127~129・137)

## 平成31年度介護保険料の「仮徴収のお知らせ」および「暫定通知書」を送付します

今回送付する通知は、本年度の住民税の課税所得が4月時点では確定していないため、31年度前期分の保険料を暫定的に算定したものです。

本来の保険料額の通知は、本年度の住民税が確定した後に再計算し、7月に改めて送付します。

### ■年金より天引き(特別徴収)の方

平成31年4月・6月・8月分の通知(仮徴収のお知らせ)です。前年度から継続して特別徴収の方は、暫定的に前年度2月の保険料と同額を年金から天引きします。また、4月から新たに特別徴収となる方は、前年度と同じ所得段階の保険料を、納期6回で割った額が、年金から天引きとなります。

### ■納付書または口座振替(普通徴収)の方

平成31年4月・6月分の介護保険料額の通知(暫定通知書)です。前年の所得が確定していないため、前年度と同じ所得段階の保険料を納期6回で割った額での納付となります。

■問い合わせ 長寿介護課 介護保険担当 ☎23-4313