

## お知らせします！ 令和6年度の介護保険料

介護保険では、3年ごとに介護保険事業計画の見直しが行われ、本年度から、第9期事業計画(計画期間:令和6年度～令和8年度)がスタートしました。これに伴い介護保険料が改定されました。令和6年度の介護保険料は、右表のとおりです。

介護保険は『介護保険法』で定められている制度で、40歳以上の方が全員納める保険料と、国や地方公共団体の負担金、利用者負担を財源に運営されています。この制度は、高齢者の介護を社会全体で支える「支え合いの制度」で、サービスを利用されていない場合でも、40歳以上の方には保険料を納めていただきます。

### ▶65歳以上の方の保険料納付方法

納付方法は法律で定められているため、個人で選択することはできません。

#### 特別徴収 年金からの差し引き

年金が年額18万円以上の方は、特別徴収となります。年金からあらかじめ差し引きされますので、納めに行く必要はありません。ただし、65歳になって(または転入して)から差し引き開始までの間は普通徴収となります。介護保険料は、収入や世帯状況の変動等により、年度間で大きな差が生じることがあります。このため、特別徴収では、これを解消し、できるだけ均等にするため8月の年金からの差し引き額を調整する場合があります。

#### 普通徴収 納付書納付または口座振替

年金が年額18万円未満の方、老齢福祉年金および恩給のみ受給されている方等は普通徴収となります。納付書を送付しますので、納期限までに町や金融機関の窓口、コンビニエンスストア等で納付してください。普通徴収では口座振替が利用できます。詳しくは、お問い合わせください。

### ▶普通徴収の納期限(令和6年度)

期別	1期	2期	3期	4期
納期限	7月31日	9月2日※	9月30日	10月31日

期別	5期	6期	7期	8期
納期限	12月2日※	12月25日※	1月31日	2月28日

※納期限は各期とも月末(12月に限り25日)ですが、当日が土・日曜日、祝日(振替休日を含む)の場合は、翌営業日が納期限となります。

### ▶令和6年度介護保険料

所得段階	対象者	年額保険料(保険料率)
第1段階	■本人および世帯全員が住民税非課税で、 ⇒老齢福祉年金受給者の方 ⇒前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方 ■生活保護受給者	年額20,860円 (基準額×0.285)
第2段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超え120万円以下の方	年額32,940円 (基準額×0.45)
第3段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円を超える方	年額50,140円 (基準額×0.685)
第4段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	年額65,880円 (基準額×0.9)
第5段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超える方	年額73,200円 (基準額)
第6段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の方	年額87,840円 (基準額×1.2)
第7段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	年額95,160円 (基準額×1.3)
第8段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	年額109,800円 (基準額×1.5)
第9段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が320万円以上420万円未満の方	年額124,440円 (基準額×1.7)
第10段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	年額139,080円 (基準額×1.9)
第11段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	年額153,720円 (基準額×2.1)
第12段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	年額168,360円 (基準額×2.3)
第13段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が720万円以上の方	年額175,680円 (基準額×2.4)

※第1～5段階の方の合計所得金額は、年金収入に係る雑所得差し引き後の金額および合計所得金額に給与所得が含まれる場合は、その所得金額から10万円を控除した金額(控除後の額が0円を下回る場合は0円)を用います。  
※住民税非課税世帯を対象に保険料を軽減しています。

☎ 大里広域市町村圏組合介護保険課(☎501・1330)、寄居介護保険事務所(福祉課内☎581・2121内線123・124)

## 3カ月減塩チャレンジ「わたしのごはんいい塩梅事業」 栄養教室を開催します！

脳血管疾患(脳出血や脳梗塞)の原因となる高血圧の対策として、3カ月減塩チャレンジ「わたしのごはんいい塩梅事業」を実施しています(詳細は本誌6月号をご確認ください)。皆さんが、「おいしく楽しく」減塩スキルを身に付けるための栄養教室を開催します。

### 栄養教室

①「目から鱗!! 野菜ソムリエプロが教える 野菜を美味しく食べるコツ」

▶日時 / 7月31日(水)午後1時30分～3時30分

▶場所 / 保健福祉総合センター(ユウネス)

▶定員 / 50人(申込順)

▶講師 / 野菜ソムリエプロ・牧野悦子氏

②「減塩の工夫、ナトカリマップの活用」

▶日時 / 8月28日(水)午後1時30分～3時30分

▶場所 / 役場6階会議室

▶定員 / 50人(申込順)

▶講師 / 女子栄養大学生涯学習講師・庄司久美子氏

### 共通

▶対象 / 18歳以上の町内在住・在勤の方

▶費用 / 無料

▶申し込み

7月11日(木)から各栄養教室開催日の前日午後5時までに、寄居町電子申請・届出サービス、または電話で健康づくり課へお申し込みください。

※両方の教室に参加することも可能です。  
※定員に達した時点で受付を終了します。



◀ 寄居町電子申請・届出サービス

### ▶その他

①、②とも、午後1時から会場で希望制の尿ナトカリ比計測を実施します。また、7月31日(水)は、健康チェック(血管年齢測定・推定野菜摂取量測定)も実施予定です。計測費用は無料です。ぜひご参加ください。

☎健康づくり課(☎581・2121内線213・216)

ご参加ください！

## 寄居町健康ウォークラリー2024(第1弾)

町では、働き世代・子育て世代の町民の方々が参加しやすいよう、個人や家族で取り組める健康ウォークラリーを実施しています。

▶対象 / 18歳以上の町民の方

▶内容 / 町内5カ所のチェックポイントに設置した「キーワード」(5文字)を集め、応募はがきに記入して応募してください。抽選で寄居町地域通貨Yori-Ca 500ポイント(500円相当分)を100人にプレゼントします。

▶チェックポイント(キーワード・ウォーキングマップ設置場所)

①寄居駅南口駅前拠点施設「Yotteco」、②玉淀水天宮、③雀宮公園、④玉淀河原、⑤宗像神社



▶実施期間・応募締め切り / 8月31日(土)まで  
※消印有効

▶応募用紙配布場所 / 役場1階ロビー、役場2階健康づくり課、Yotteco総合案内

▶応募方法 / 応募用紙の応募はがきを切り取り、健康づくり課に設置してある応募箱、または郵便ポストに投函してください(切手貼付不要)。

### ▶注意事項

○期間中、一人1回の応募とさせていただきます。  
○ウォーキングコース周辺にお住いの皆さんへのご迷惑にならないようご注意ください。  
○事故等については責任を負いかねます。また、交通ルールを守ってご参加ください。  
○水分補給を行い、熱中症警戒アラート等が発表されたときや暑い日の参加は避けてください。

☎健康づくり課(☎581・2121内線213・216)