

運動教室に参加しましょう

「生活習慣病」は、日頃の生活習慣が深く影響して発症すると考えられ、生活習慣病の主な要因として、いわゆる「メタボ（メタボリックシンドローム）」と呼ばれる内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常の二つ以上が重なった状態が挙げられます。気軽に楽しく健康づくりができる「ほっとぬくもり倶楽部」や「水中運動教室」を平成25年度も開催しますので、多くの方の参加をお待ちしています。

国保税は計画的に

納めましょう

今回の改定により約20%の税率引き上げとなるため国保加入者皆さんの負担が増えますが、安平町の国民健康保険制度を維持していくために、ご理解とご協力をお願いします。

また、年々国保税の未納が増加傾向にあり、この収入の減少も赤字を招いている要因で、町でも収入の確保と他の被保険者との納税の公平性を

保つために未納者に対し厳しい態度で対応していかねばなりません。

国保税は、原則7回（6月から12月）に分けて納めていただきますが、納付が困難な場合は、さらに分割して納めることもできますので、そのままにせず、まずご相談ください。

相談もないまま、あるいは相談に来ていただいても約束が守られず未納が続いた場合は、**短期証や資格証明書（※）**を交付する場合があります。それでもなお未納が続く場合は、自動車を含む財産を差押えることもありますので、**税務課の担当者にご相談ください。**

※短期証、資格証明書とは

通常、皆様にお渡しする保険証は1年を有効期間としていますが、未納が続くと3か月を有効期限とする保険証に切替えを行っており、これを「短期証」と呼びます。期限を短くすることで、未納者と相談できる機会を増やすことを目的としています。

それでもなお未納が続く場合で、かつ、資力があると判断できる場合については「資格証明書」を交付します。これは、通常の保険証や短期証と異なり、保険証としての機能がなく、病院で10割全額を自己負担しなければなりません。本来の自己負担割合との差額は、役場での申請により対象者へ返還しますが、その返還金は未納の国保税へ充てられる場合があります。

問合せ

健康福祉課国保・医療グループ ☎⑤ 4555
税務課税務グループ ☎② 2513

ほっと

みんなで明るく楽しく体を動かしてみませんか？

ぬくもり健康倶楽部

日程 4月～3月（通年） 月1～2回

（開催は、基本的に木曜日の午前中の開催を予定しています。）

日程の詳細については、参加される方へ後日改めて連絡します。

対象 町内在住で20歳以上の方

場所 ぬくもりセンター・町内屋内外施設など

内容 ノルディックウォーキング、ウォーキング、ソフトヨガ、ストレッチ、軽い運動、健康チェック（体脂肪、骨密度）、食事と栄養 など

申込期限 4月5日（金）

申込み・問合せ 健康福祉課健康推進グループ ☎⑤ 4556

