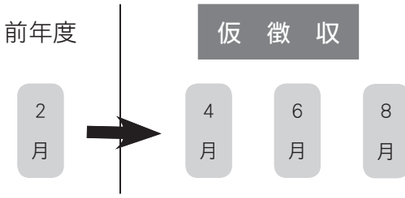
介護保険料の特別徴収
～仮徴収について～

介護保険料の納付は、年金が月額 18 万円以上のかたは年金から天引きになります。（特別徴収といい、保険料の年額が年金の支払い月に年６回に分けて天引きとなります。）



介護保険料は、前年の所得等をもとに決まるので、保険料は７月に確定します。そのため、４月・６月・８月は、仮に算定された保険料での徴収となります。（通常は、前年度の２月期と同じ額になります）

確定した年間保険料額から仮徴収分を除いた額を 10 月・12 月・２月の３回に分けて徴収します。

※年金が年額 18 万円未満のかた、年度途中で 65 歳になったかた、年度途中で保険料が増額となったかたなどは、一時的に普通徴収となり金融機関などで納めていただきます。

●問い合わせ／保健福祉課介護保険係

食べ方を工夫して、上手に減塩しよう！

１日当たりの食塩摂取量は男性で８ｇ未満、女性で７ｇ未満が目標量とされていますが、食塩過多は心臓や血管に負担をかけ、血管の老化を早めることになります。
調理法や食べ方を工夫して、無理なく楽しく減塩をしましょう。

＊料理をするとき＊

○スパイスなどを利用
カレー粉や唐辛子などのスパイス、青じそやみょうがなどの香味野菜を使うと、味にアクセントがつきます。

○みそ汁は具だくさんに
汁の分量が減り、その分減塩ができます。

○だしを効かせる
かつお節、昆布、煮干しなどでしっかりだしをとれば、少ない調味料でも料理がおいしく仕上がります。

○１ｇ分を覚えてとり過ぎを予防
＜調味料の食塩相当量１ｇ分の目安＞

しょうゆ（薄口）	大さじ 1/3
米みそ（淡色みそ）	大さじ 1/2
ウスターソース	大さじ 2/3 強
トマトケチャップ	大さじ 2
マヨネーズ	大さじ４と 1/2

＊食事をするとき＊

○調味料はかけずにつける
小皿に用意したものをつけて食べると、少しの量で済むので減塩につながります。

○スープは全て飲み干さない
ラーメン、そばなどの麺類のスープを半分残すだけで、食塩を２～３ｇほど減らせます。

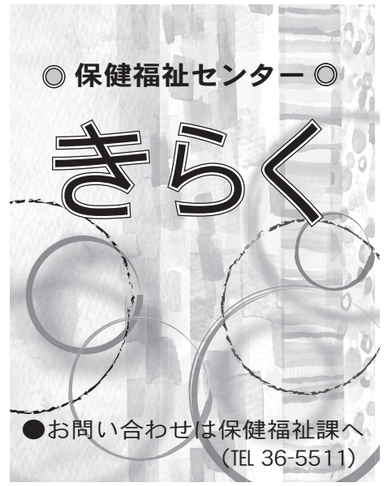
○酸味をプラス
酸味は塩味を引き立てるので、しょうゆなどの調味料が少量で済みます。

調理法や食べ方をひと工夫するだけで、簡単にクリアできます。今日からさっそくやってみましょう！

●問い合わせ／保健福祉課保健推進係

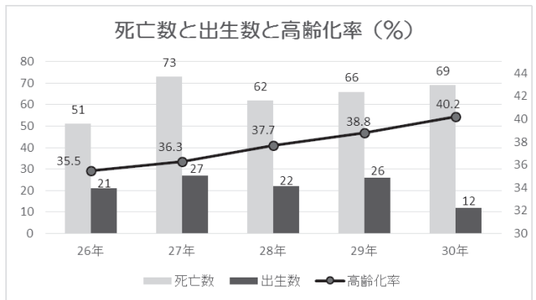
4月 きらく事業カレンダー

事業名	月日・曜日	時　間	場　所
食育協議会	4月 16 日（火）	10:00 ～ 12:00	保健福祉センター
春季特定健診	4月 19 日（金）	13:00 ～ 13:30	保健福祉センター
		14:00 ～ 14:30	
		15:00 ～ 15:30	
		16:00 ～ 16:30	
		17:00 ～ 17:30	
	4月 20 日（土）	6:00 ～ 6:30	保健福祉センター
		7:00 ～ 7:30	
		8:00 ～ 8:30	
		9:00 ～ 9:30	
		10:00 ～ 10:30	
		13:00 ～ 13:30	
離乳食講習会	4月 23 日（火）	13:30 ～ 15:30	保健福祉センター
保健衛生推進委員協議会	4月 25 日（木）	13:30 ～ 15:30	保健福祉センター
おきらくカフェ	4月 26 日（金）	13:30 ～ 15:00	保健福祉センター



健康料理教室の様子

平成 30 年　様似町の人口の動き



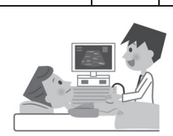
死亡数69、出生数12とその差は57となっており、人口の自然減少は続いています。また、高齢化率は増加し続けています。

平成 30 年１月１日～ 12 月 31 日の集計

悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の３つで全体の 62.3％を占めています。これらの疾患は、いずれも予防や早期発見が大切になります。
毎年健康診断や各種がん検診を受けて、生活習慣を振り返りましょう。

死亡原因の上位

死亡原因	人数	死亡総数に対する割合
１位　悪性新生物	22 名	31.9％
２位　心疾患	17 名	24.6％
３位　老衰	11 名	15.9％
４位　肺炎・呼吸器疾患	７名	10.1％
５位　脳血管疾患	４名	5.8％



高齢のかたにとって肺炎は死につながる病気です。日頃からの体力づくりや肺炎球菌ワクチンを受けるなど、予防を心がけましょう。

●問い合わせ／保健福祉課健康推進係

成人の８割が歯周病！

歯周病は、歯を失う原因の第１位です。歯周病になると、歯ぐきの赤みや腫れ、出血、口臭といった症状が起こります。症状が重くなると、歯を支える骨（歯槽骨）が溶けてしまい、最終的には歯が抜けてしまいます。

主な原因は不十分な歯みがきですが、成人期に増える肥満や不規則な生活、喫煙、ストレスなどによる免疫力の低下も大きく影響しています。

歯周病は早期発見・
早期ケアで改善できます

□歯をみがくと歯ぐきから血が出る
□歯ぐきがブヨブヨしている
□歯と歯の間に、ものがはさまる
□口臭が気になる
□歯が浮いた感じがする
□歯がグラグラする

チェックがついたら、
早めに歯医者を受診しましょう！

様似町歯科対策協議会