

対象者 次の全てに該当するかた

国民健康保険税

- 1 国民健康保険に加入している世帯主で、令和5年4月2日～10月1日の間に65歳になった
- 2 世帯の国民健康保険加入者全員が65～74歳である（令和7年3月31日までに75歳になるかたが世帯にいる場合を除く。）
- 3 世帯主が年額18万円以上の年金を受給している
- 4 世帯主が介護保険料の特別徴収対象者で、介護保険料と国民健康保険税の合計が、年金受給額の2分の1を超えない

後期高齢者医療保険料

- 1 令和5年4月2日～10月1日の間に加入した
- 2 年額18万円以上の年金を受給している
- 3 介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計が、年金受給額の2分の1を超えない

口座振替を希望するかたは窓口で手続きが必要です

手続きに必要なもの

- ①口座振替依頼書 ②納付方法変更申出書 ③被保険者証
④通帳及び通帳届出印 ⑤キャッシュカード ※④と⑤はいずれか

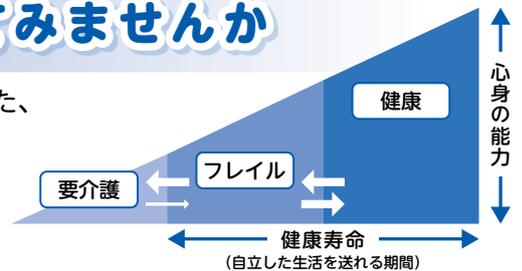
※口座振替に変更すると納付書払いはできなくなります。
※①②は窓口で配布しています。
※口座振替の手続きがお済の場合、②③のみで手続きできます。
※口座名義人と異なるかたが、キャッシュカードで手続きをする場合は委任状が必要です。

※1月31日(水)までに手続きをした場合、4月分から口座振替となります。手続きの時期により、口座振替への変更時期が異なります。
※口座名義人は被保険者、被保険者の親族、被保険者と生計を一にするかたなどを指定できます。口座振替に変更した場合、社会保険料控除は口座名義人に適用されます
※納付状況などから、手続きできない場合があります。

問合せ 保険年金課 ☎ 0480 (92)1111 国民健康保険担当 内線142～144 後期高齢者医療担当 内線147・148

要介護になる前にフレイル予防してみませんか

フレイルとは、加齢に伴い体や心の働き、社会的つながりが弱くなった、「健康と要介護の間」の状態をいいます。要介護になる前に予防、改善しましょう。



●フレイルチェック

- 6か月間で、意図せず体重が2kg以上減った
- ペットボトルの蓋が開けにくくなった
- 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった
- ここ2週間で、理由もなく疲れたような感じがする
- 軽い運動や体操を週1回以上していない

が1つ以上 → フレイル予防を意識しましょう が3つ以上 → フレイル状態です

●フレイル予防のポイント

運動を習慣にする

筋力トレーニング、スクワット、かかと上げ、家事、散歩など、軽い運動を続ける。

栄養をとる

水分補給をし、1日3食規則正しく、いろいろな食品を食べる。

お口の健康に気をつける

口の中を清潔にし、定期的に歯科検診を受診する。



社会参加する

1日に1回は外出し、お友達とおしゃべりなど、他人とのつながりをたいせつにする。

●第2回いきいき健康セミナー ●●● 市内在住の75歳以上のかたへ

オーラルフレイル予防のための口腔ケアや口腔体操について学びます。

日時	2月13日(火)午後1時45分～3時45分	定員	15名(先着順)
会場	老人福祉センター 軽運動室	持ち物	運動のできる服、上履き
費用	無料	申込み	2月6日(火)までに電話または窓口で

問合せ 保険年金課後期高齢者医療担当 ☎ 0480 (92)1111 内線149