



# 介護保険通信



## 65歳以上の方に介護保険料の仮徴収額の通知を郵送しました



仮徴収とは、今年度の住民税課税状況等がまだ確定していないため、前年度（令和元年度）の住民税課税状況等をもとに仮で保険料段階を算定し、その年額のおおよそ2分の1を、4・6・8月の3回で納めていただくものです。

その後、本徴収として、今年度（令和2年度）の住民税課税状況等をもとに確定した年額から仮徴収額を引いた残りの額を、3回に分けて納めていただきます。本徴収額は7月中旬ごろにお知らせする予定です。

### 令和2年度



### ◎特別徴収(年金天引)の場合の例

※第4段階(年額67,600円)と算定された場合

元年度6期 (2月)	2年度 仮徴収		
11,200円	1期(4月)	2期(6月)	3期(8月)
同額	11,200円	11,300円	11,300円
	仮徴収額=67,600円×2分の1=33,800円		

※1期分は前年度6期分と同額  
※2・3期分は仮徴収額から1期分を引いた残りを2分の1ずつ

※上の例で、普通徴収(納付書納付・口座振替)の場合

1・2・3期分は仮徴収額の3分の1ずつ(33,800円×3分の1=11,200円ずつ)となります。

所得段階 区分	対象者			保険料率 (×基準額)	保険料年額	
	住民税課税状況		本人の前年所得等			
	本人	世帯員				
第1段階	生活保護の受給者			0.3	22,536円	
	老齢福祉年金の受給者					
第2段階	非課税	非課税	課税年金収入額 + その他の 合計所得金額 (※)	80万円以下	0.45	33,804円
第3段階			120万円超	0.7	52,584円	
第4段階			80万円以下	0.9	67,608円	
第5段階	課税	-	合計所得金額	80万円超	基準額	75,120円
第6段階				120万円未満	1.2	90,144円
第7段階				120万円以上190万円未満	1.3	97,656円
第8段階				190万円以上290万円未満	1.5	112,680円
第9段階				290万円以上400万円未満	1.7	127,704円
第10段階				400万円以上640万円未満	1.9	142,728円
第11段階	640万円以上800万円未満	2.2	165,264円			
第12段階	800万円以上	2.4	180,288円			

※「その他の合計所得金額」とは、「合計所得金額」から年金収入にかかる所得を差し引いた金額のことです。

※年間保険料を計算した結果、年額に100円未満の端数があるときは、これを切り捨てます。

※住民税非課税世帯の方(第1～3段階)の保険料を公費により軽減しています。

介護保険料(令和2年度)

# 5月17日は日本高血圧の日です

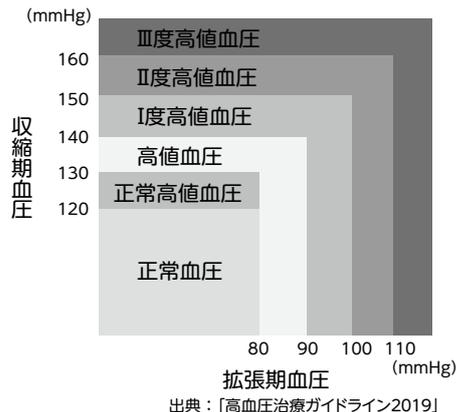
## ～血圧を測る習慣がありますか～

市の国保特定健診の結果（平成30年度）を見ると、出雲市では約2人に1人が血圧が高めであることがわかっています。高血圧は脳血管疾患の主要な危険因子であり、適切な治療を受けずに放置すると、脳梗塞や脳卒中などの大きな病気につながる危険があります。

病院受診時だけでなく、自宅等でも血圧を測り、普段の血圧を確認しましょう。

**血圧が高い場合はそのままにせず、必ずかかりつけ医に相談しましょう。**

★2019年4月から血圧の基準値が変わっています。自分の血圧を確認してみましょう。



### \*\*家庭での正しい血圧の測り方\*\*

- 腕で測れる自動血圧計を選びましょう。
- 朝と夜に測定します。トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定しましょう。  
朝：起床後1時間以内で、朝食や服薬の前  
夜：就寝直前

★週に5日以上測定して、135/80mmHg以上の状態が続く場合は、かかりつけ医へ相談しましょう。

おたすね／健康増進課 ☎21-6976

## 認知症のことでお困りのことがありましたら、まずはご相談ください

市では、認知症になっても、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けられるために、認知症専門医、看護師などの医療職、介護職によって構成される「認知症初期集中支援チーム」が、早期診断や早期対応に向けた支援を行っています。

### 【対象者】

在宅で生活している40歳以上の認知症の人や認知症が疑われる人及びその家族で

- 認知症の診断を受けていない、または治療を中断している人
- 医療または介護サービスを利用していない人
- 何らかのサービスを利用しているが認知症の症状が強く、対応に困っている人 など

【費用等】自己負担はありません。

【委託先】医療法人エスポアール出雲クリニック

【協力機関】出雲医師会認知症サポート医連絡会

### 【相談窓口】

高齢者あんしん支援センター／電話番号	その他の機関／電話番号
出雲 25-0707／平田 63-8200／佐田 84-0019	認知症の人と家族の会島根県支部 25-7708
多伎 86-7122／湖陵 43-7611／大社 53-3232	出雲地区会(認知症コーディネーター)
斐川 73-9125	エスポアール出雲クリニック 21-9779

### 【相談から支援までの流れ】

相談

下記の相談窓口にご連絡ください

訪問

「認知症初期集中支援チーム」が本人・家族から話を伺います

支援

- 専門医療機関への受診調整
- 介護サービスの利用調整
- 症状に応じた対応方法の助言など

引継

必要な支援を継続して受けられるよう、関係機関に引き継ぎます

おたすね：医療介護連携課 ☎21-6106