～65歳以上の方の介護保険料が変わります～

６５歳以上の方の介護保険料は、今金町で今後３年間に必要な介護保険の総費用から算出し、３年ごとに見直されます。

今回の見直しは、保険料の基準額と所得判定額の変更となります。

みなさんにご負担いただく保険料は、介護保険を運営するための大切な財源です。必要な時に必要なサービスを利用できるよう、保険料の納付にご協力をお願いします。

介護保険料は次のように決まります

保険料基準額 75,600円（年額） ＝ 今金町で必要な介護サービスの総費用 × 65歳以上の方の負担割合 23% ÷ 今金町に住む65歳以上の方の人数

この基準額をもとに、所得によって分かれます（令和３年度～令和５年度）

所得段階	対象となる方	負担割合	保険料【年額】
第１段階	・生活保護受給者の方 ・老齢福祉年金受給者※1で、世帯全員が町民税非課税の方 ・世帯全員が町民税非課税の方で、前年の合計所得金額※2と課税年金収入額※3の合計が80万円以下の方	基準額×0.3	22,680円
第２段階	世帯全員が町民税非課税で、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120万円以下の方	基準額×0.5	37,800円
第３段階	世帯全員が町民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円を超える方	基準額×0.7	52,920円
第４段階	世帯の誰かに町民税が課税されているが、本人は町民税非課税の方で、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	基準額×0.9	68,040円
第５段階	世帯の誰かに町民税が課税されているが、本人は町民税非課税の方で、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	基準額×1.0	75,600円
第６段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の方	基準額×1.2	90,720円
第７段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	基準額×1.3	98,280円
第８段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	基準額×1.5	113,400円
第９段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が320万円以上の方	基準額×1.7	128,520円

※１　老齢福祉年金：Ｔ５．４．１までに生まれた方の一部が対象になる年金で、一般的な老齢年金とは異なります。

※２　合計所得金額：収入金額から必要経費相当額を控除した額をいいます。年金収入のみの方は年金収入額から公的年金控除額を引いた額をいいます。

※３　課税年金収入額：老齢退職年金などの収入額をいいます。障害年金や遺族年金は税法上非課税扱いとなり、この収入額には含まれません

【問合せ】保健福祉課　健康づくりグループ　☎82-3488

３つの「密」をさけましょう

歯とお口の健康づくり

６月４日～ 10 日は歯と口の健康週間です。
皆さん、８０２０運動を知っていますか？
８０２０運動とは、厚生労働省などが推進する「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動です。20 本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛んで食事を楽しむことができるといわれています。この目標を達成するためには、生涯を通じたお口の健康づくりへの取り組みが大切です。

８０２０を達成できなかった方も、きちんと噛むことができる義歯（入れ歯）を入れて口の中の状態を良好に保つことが大切です。義歯を含めた歯でしっかり噛むことが出来れば栄養状態も良好になり、全身の健康の維持にもつながります

～　歯を失う最大の原因は歯周病　～

歯周病は、成人の約8割がかかっており、歯の喪失原因の第1位となっております。歯周病は、歯に付着した歯垢（しこう）の中の細菌によって歯ぐきに炎症が起き、歯を支えている骨が溶けて歯が抜けてしまう病気です。
不十分な歯みがき以外にも、食生活・喫煙などの生活習慣が歯周病の発症と進行に大きく影響しています。歯周病の初期段階では、痛みなどの自覚症状が出にくいため毎日のお手入れと併せて、かかりつけ歯科医院で定期的に検診や歯のクリーニングなどを受けましょう。



セルフケアのポイント

①歯ブラシの毛先を歯や歯ぐきにきちんと当ててみがく
②歯ブラシを小刻みに動かして、軽い力でみがく
③一か所につき 10 ～ 20 回位みがく
④歯間ブラシやデンタルフロスを使用し、歯と歯の間を清掃する
※強い力でみがくと歯ブラシの毛先が倒れ歯垢がうまく取れません。また、歯がすり減ったり歯ぐきを傷つけることもありますので気をつけましょう。

歯科医院での専門的ケア

①歯や歯ぐきの状態のチェック
②歯のクリーニング（歯面に付着した歯垢や歯石を機械的に除去）
③セルフケア指導
※歯石とは、歯垢が石灰化して石のように硬くなったものです。
歯石の表面はざらざらしていて細菌が溜まりやすく、歯周病などの原因となります。歯みがきでは落とせないので、歯科医院で除去してもらいましょう。

【問合せ】保健福祉課　健康づくりグループ　☎ 82-2780

５月１日付
新規採用職員



公営施設課
技師　松山　航己

よろしくお願いします

農業者年金へ加入しましょう

～生活の安定のために～



●農業者年金とは？

農業者だけが加入できる「農業者のための年金」で、国民年金（基礎年金）に上乗せした任意加入の公的な年金制度です。

●加入要件

①20歳以上60歳未満　　②国民年金第一号被保険者
③年間60日以上農業に従事

【問合せ】
今金町農業協同組合　貯金融資課　☎82-0211
農業委員会事務局　　☎82-0111