

国保通信



■問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-12159

平成26年中の所得の申告はお済みですか？

国民健康保険に加入されているみなさん、所得の申告はお済みですか？平成27年度の国民健康保険税（以下、国保税）を6月に算定します。

国保税は、世帯内の国保加入者全員の平成26年中の所得や人数を基に計算します。

そのため、世帯内の国保加入者の中に一人でも未申告の人がいると、国保税の正確な計算ができません。

申告がお済みでない人は、早めの申告をお願いします！

税申告



★申告については、市民生活課保険年金係、または税務課へお申し出ください。

◆国民健康保険税に係る申告 Q & A

Q. 早めに申告をしないとどうなる？

A. 国保税の算定には、世帯の総所得情報が必要のため、

① 軽減判定ができない

② 年度途中で申告すると年度途中に税額が変更されるなどのデメリットが生じます。

Q. どのような場合に申告が必要？

A. 18歳以上の人で、家族の税扶養に入っておらず、市役所に所得情報がない場合には申告が必要です（所得がない場合も必要です）。

Q. 遺族年金や障害年金を受給中。申告が必要？

A. 必要です。非課税年金を受給している旨の申告をしてください。

Q. 家族の税被扶養者は申告が必要？

A. 所得がない場合は必要ありません。ただし、所得があり、その所得について事業所等から市役所へ報告されていなければ必要です。

内臓脂肪を減らして、健康を手に入れよう



自分の健診結果から生活を見直し、健康を守りましょう

内臓脂肪は、お腹回りについての脂肪のことです。この脂肪を減らすには、

① 活動量を増やす

② 必要量以上に食べない
などがあります

必要量以上に食べない工夫

① 野菜から食べて、お腹を満たす

② ゆっくり食べる

③ 寝る前に食べない（食べたエネルギーは使わないので、全部脂肪になります）

④ 嗜好品を選んで食べる

⑤ 間食をやめる

嗜好品を選んで食べるとは？

下の表を参考に、嗜好品の食べ方を見直しませんか

ご飯（100g = 160kcal）とおなじ嗜好品（160kcal は体重 50kg の方が40分早歩で消費できるカロリー）



嗜好品とは、栄養をとるためでなく、その人の好みによって味わい楽しい食べ物。

■問い合わせ 健康増進課

☎ 75-13355

住民さんの声 vol.54

平成26年度特定保健指導を受けられた

田中津由子さん（北多久町）

質問 生活習慣の改善を目指して取り組み、変わったことは？



体重：7kg減
腹囲：10cm減
LDL：129⇒90mg/dl

料理の味付けが甘かったことに気づいたので、薄味に変えました。もともと、野菜中心でしたが、野菜から先に食べて、ご飯を一番最後に食べるようにしたところ、体重が7kg減って、他の病気もよくなりました。