

大切な命を守るために・・・

住宅の耐震化を進めましょう

飯山市では平成18年度から現在までに578戸の住宅の耐震診断を実施しました。

そのうちの約4割が大地震で「倒壊する危険性が高い」と診断され、耐震補強を検討する方が増えています。

あなたの家は 大丈夫ですか!?

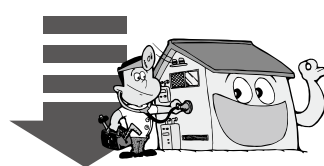
お申し込み・お問い合わせ
市役所都市計画課 住宅・公園景観係 ☎623111 内線244

簡易診断は30分程度の簡単な診断。外観のみの調査でもOK!

地震に強い住宅へのSTEP 3ステップ

昭和56年以前に建築の木造の個人住宅が対象

1 簡易診断 無料

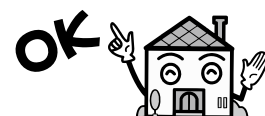


2 精密診断 無料



3 耐震補強工事

※補助制度があります



近年の地震による被害状況

	新潟県中越地震 平成16年10月23日	新潟県中越沖地震 平成19年7月16日
死者	68人	14人
負傷者	4,805人	2,345人
住宅全壊	3,175棟	1,259棟
住宅半壊	13,808棟	5,485棟

補強例



施工前
ほぼ全面がサッシ



施工後
筋交い入りの壁を設けて、耐震強度を上げた

後期高齢者医療制度

保険料が決定しました

長野県後期高齢者医療広域連合議会では、後期高齢者医療保険料の保険料率が決定されました。

保険料率は、2年ごとに見直され、長野県内の後期高齢者医療加入者全員で医療給付費（医療費から自己負担額を除いた額）の1割をまかなうことができるように算定されます。

① 保険料のしくみ

◇「均等割額」（被保険者が均等に負担）と「所得割額」（被保険者の所得に応じて負担）の合計額になります。

◇平成20・21年度の保険料率
・所得割率 6・53%
・均等割額 3万5787円

所得割額
（前年中の総所得金額－基礎控除33万円）×6・53%

均等割額
1人につき3万5787円

保険料額
（1人あたり）

（1人あたりの賦課限度額50万円）

② 保険料の軽減制度

◇ 所得の低い方

世帯の所得に応じて「均等割額」のみ、7割、5割、2割の軽減がされます。世帯の被保険者および世帯主（加入者でない人も含む）の合計所得が軽減を判定する対象になります。

◇ 制度加入の前日まで社会保障などの被扶養者であった方

「所得割額」と「均等割額」が軽減されます。制度加入から2年間の軽減となります。

平成20年4月から平成21年3月までの特例の軽減があります。

後期高齢者医療制度とは、平成20年4月から始まる、75歳以上の方（一定の障害がある方は65歳以上）が加入する独立した医療制度です。

※今月、全戸配布しましたパンフレット「後期高齢者医療制度がはじめられます」にも詳しく掲載されていますので、あわせてご覧ください。

『チャレンジ体力測定』参加者募集

自分の体力を測り筋力アップに挑戦！



市民の皆さんの健康意識向上のため、トレーニングマシンなどで下半身の筋力・持久力、柔軟性など12項目を測定し、自宅でのトレーニング方法を提供する体力測定の参加者を募集します。

測定に基づき提供するトレーニングメニューは、ゴムバンド・ボールを中心とした自宅でもできるものです。ケーブルテレビ・ネット飯山「健康チャンネル」をご覧くださいながら気軽にトレーニングができ、成果は定期的に行う測定で確認することができますので、ぜひご参加ください。

日時 次の3つのコースからお選びください。

- Aコース…3月14日（金） 午前9時30分～11時30分
- Bコース…3月15日（土） 午前9時30分～11時30分
- Cコース…3月15日（土） 午後1時30分～3時30分

日時 飯山市保健センター2階（市役所前）

測定項目 身長、体重、体脂肪、腹囲、血圧、握力、内転筋力、外転筋力、大腿四頭筋力、持久力（エルゴメーター）、長座位体前屈、ファンクショナルリーチ、タイムアップ&ゴー

定員 各コース12名

対象者 18歳以上の市民（心臓疾患を現在治療中、過去に治療された人はご参加できません。その他の疾病で治療中の方は主治医にご相談ください）

参加費 無料（購入希望者にはセラバンド500円、やわらかボール150円であっせんします）

申し込み 3月10日（月）までに、市役所保健福祉課健康増進係（☎62-3111 内線187）まで、お電話でお申し込みください。

前期高齢者の一部の方の国民健康保険税が年金からの天引きとなります

ます）

平成20年4月から始まる医療制度改革に伴い、前期高齢者（65歳以上75歳未満）の皆さんのうち、口座振替による納付をされている方はこれまでどおりですが、納付書により納付（現金納付）をされている方の国民健康保険税は、年金からの天引き（特別徴収）となります。

次の①～③の条件をすべて満たす世帯の国民健康保険税は、世帯主の年金からの天引きとなります。

- ①世帯員全員が65歳以上75歳未満で、世帯主が年額18万円以上の年金をもらっている場合（国保に加入していない世帯主は除きます）
- ②世帯主の介護保険料と国民健康保険税の合計が、年金支給額の2分の1を超えない場合
- ③納付書による納付（現金納付）を行っている場合

※この対象となる方以外は、これまでどおりの納付となります。年金からの天引きの対象となる方には、追って通知を発送します。

お問い合わせ

市役所税務課市民税係 ☎623111 内線161



③ 保険料の納め方

原則として年金天引き（特別徴収）となります。

特別徴収の条件は、年額18万円以上の年金を受給され、介護保険料が天引きされている方（介護保険料と

の合計額が年金額の2分の1を越えないこと）となります。

お問い合わせ

市役所市民課 国保年金係 ☎623111 内線153、154