

【平成23年度国保税率】

■医療分

区分	白河地域			表郷地域		
	22年度	23年度	増減	22年度	23年度	増減
均等割	23,000円	23,000円	—	22,600円	23,000円	400円
平等割	27,300円	27,300円	—	26,300円	27,300円	1,000円
所得割	8.17%	8.17%	—	7.52%	8.17%	0.65%
資産割	19.92%	19.92%	—	19.92%	19.92%	—

区分	大信地域			東地域		
	22年度	23年度	増減	22年度	23年度	増減
均等割	22,000円	23,000円	1,000円	22,900円	23,000円	100円
平等割	27,400円	27,300円	-100円	26,800円	27,300円	500円
所得割	7.82%	8.17%	0.35%	7.82%	8.17%	0.35%
資産割	20.57%	19.92%	-0.65%	20.77%	19.92%	-0.85%

■後期高齢者支援金等分

区分	4地域共通
均等割	5,400円
平等割	6,700円
所得割	1.83%
資産割	5.08%

■介護分

区分	白河地域			表郷地域		
	22年度	23年度	増減	22年度	23年度	増減
均等割	12,000円	10,000円	-2,000円	8,000円	10,000円	2,000円
平等割	—	2,000円	2,000円	1,000円	2,000円	1,000円
所得割	2.50%	2.50%	—	0.75%	2.50%	1.75%
資産割	—	—	—	1.00%	—	-1.00%

区分	大信地域			東地域		
	22年度	23年度	増減	22年度	23年度	増減
均等割	7,000円	10,000円	3,000円	8,000円	10,000円	2,000円
平等割	3,500円	2,000円	-1,500円	4,300円	2,000円	-2,300円
所得割	1.30%	2.50%	1.20%	1.20%	2.50%	1.30%
資産割	1.50%	—	-1.50%	2.50%	—	-2.50%

※介護分は、40歳以上65歳未満の方のいる世帯に課税されます。

◇課税限度額

平成23年度の課税限度額は、医療分で51万円（1万円増額）、後期高齢者支援金等分で14万円（1万円増額）、介護分で12万円（2万円増額）です。国保税額は、合わせて77万円（4万円増額）が最高となり、この金額を超えて課税されることはありません。

【問い合わせ先】

- ◇税額などについては……本庁舎課税課 ☎21111 内2127
- ◇納付方法などについては……本庁舎収税課 ☎21111 内2125
- ◇国保の加入、脱退や給付などについては……本庁舎国保年金課 ☎21111 内2173
- ◇各庁舎の窓口
 - ▷税額・納付方法などについては……各庁舎総務課
表郷 ☎2111 大信 ☎462111 東 ☎342111
 - ▷国保の加入、脱退や給付などについては……市民福祉課
表郷 ☎21113 大信 ☎463974 東 ☎342113

国民健康保険の 税率が決まりました

国民健康保険（国保）では、平成18年度から22年度まで合併特例法に基づき不均一課税を実施してきましたが、特例期間（5年）の終了により今年度から税率が統一されました。今月号では、統一後の税率をお知らせします。

国保は、病気やけがをして医療機関などで受診するときに必要な医療費を補助する「助け合いの制度」で、国保税は、医療費の大切な財源です。
納期内に必ず納めるようにしましょう。



特定保健指導（メタボ教室）に参加した方たちにアンケートを行いました。

■アンケート内容

- ① 減量をしようと思った理由は何ですか？
- ② 減量はどのような方法で行いましたか？また、何kgの減量を目標にしましたか？
- ③ 結果はどうでしたか？
- ④ 減量して良かったことを教えてください。
- ⑤ 今後について聞かせください。

井上正義さん (菅根鳥子山)
①健康診断等
②ウォーキング / 4kg
③4.4kg減
④昔のズボンがはけた
⑤現状維持

由紀子さん (菅根鳥子山)
①健康診断等
②食事の量、間食を減らした / 2.5kg
③3.0kg減
④きつかった服が着れた
⑤リバウンドに注意

有賀次子さん (家ノ前)
①メタボ予防
②ウォーキング 食事の量 / 6kg
③6.0kg減
④周りの人に褒められた
⑤リバウンドに注意

※撮影順で紹介しします。

齋藤保弘さん (葉ノ木平)
①メタボ予備群
②主食の前に野菜を食べた / 4kg
③5.5kg減
④体が軽くなった
⑤食生活習慣改善の継続

小野誠さん (中田)
①メタボ予備群
②運動、食事は腹6分目 / 6kg
③8.6kg減
④体が軽い、自信がついた
⑤運動、食事制限の継続

小林俊晴さん (薄葉)
①教室に誘われた
②食事内容の見直し、運動 / 6kg
③12.1kg減
④体が軽くなった
⑤筋肉が減ったので増やしたい

川瀬誠さん (旭町)
①教室の食事指導
②食事内容の見直し、運動 / 7kg
③5.5kg減
④体が軽い、気分がいい
⑤筋力を落とさずさらに減量

川島和子さん (士多町東)
①健康診断等
②甘い物を控えた / 6kg
③11.0kg減
④体が軽い、以前の服がゆるい
⑤生活習慣改善の継続

横溝三枝子さん (みさか)
①健康診断等
②運動、食事改善、体重表の作成 / 5kg
③4.7kg減
④体が軽くなり、体への負担が減った
⑤減量継続

菅原武夫さん (北真舟)
①健康診断等
②食事内容の見直し、運動 / 6kg
③9.1kg減
④体が軽くなり、体が引き締まった
⑤生活習慣改善の継続

鈴木ヨシ子さん (表郷番沢)
①健康診断等
②野菜、キノコ類を多めに食べた / 5kg
③4.5kg減
④昔のズボンがはけた
⑤リバウンドに注意

池田一男さん (大信増見)
①教室に誘われた
②野菜を多く食べる、食事はよく噛む / 5kg
③5.0kg減
④体が軽くなり、体調が良くなった
⑤体重を維持する

大森幸志郎さん (大信下新城)
①教室の案内
②間食を控えた / 5kg
③7.0kg減
④体が軽くなった、元のズボンがはけた
⑤リバウンドに注意

水野文夫さん (東金子)
①禁煙で太った
②食事制限等 / 10kg
③11.0kg減
④正しい食生活の習慣が身に付いた、健康に自信
⑤現状維持