

必要なときに 必要なひとが 必要な医療を受けられるように 国民健康保険税は必ず納めましょう

国民健康保険（以下国保）は、病气やけがのときに安心して医療を受けられるように、加入者のみなさんが保険料を出し合い、助け合う医療保険制度です。職場の健康保険に加入している人、生活保護を受けている人や75歳以上の人を除き、全員が加入する必要があります。

納税義務者は世帯主

同一世帯分をまとめて世帯主が納めます。世帯主が国保に未加入でも、家族に一人でも国保加入者がいれば、納税通知書は世帯主に送られます。

納付方法は5つ

①年金からの天引き（特別徴収）

- 65歳以上75歳未満の世帯主で次の(1)～(5)すべてに該当する場合は、年金からの天引きになります（申請により口座振替に変更できる場合があります）。
- (1) 世帯主が国保加入者
 - (2) 世帯の国保加入者全員が65歳以上75歳未満
 - (3) 天引き対象となる年金額が年18万円以上

(4) 介護保険料と国保税の合計額が年金受給額の2分の1を超えない

(5) 世帯主が75歳到達年度でない

②納付書による現金納付

納付書に記載された指定金融機関や全国の共通納税対応金融機関、またはコンビニエンスストアなどで納付できます。

③クレジットカードによる納付

「地方税お支払いサイト」にアクセスし、納付書に記載のQRコードを読みとるか、納付番号などを入力することで納付できます。

④スマートフォンを利用したアプリ決済

納付書のバーコードやQRコードを利用できる各種アプリで読み取ることとで納付できます。詳しくは、市のホームページを確認ください。

⑤口座振替

金融機関などの指定口座から、納期ごとに自動振替で納付できます。口座振替を希望する金融機関で手続きをしてください。



③地方税お支払サイト



④スマホアプリ決済

* 令和7年度の税率等

項 目	課 税 の 基 礎	税 率 等 (c)				
		医療分	支援分	介護分	合 計	
所得 割	「所得」に応じて計算 〔前年の総所得金額 a－基礎控除 b〕×税率 c		7.31%	2.66%	2.55%	-
	前年の合計所得金額 (a)	基礎控除 (b)				
	2,400 万円以下	43 万円				
	2,400 万円超～2,450 万円以下	29 万円				
	2,450 万円超～2,500 万円以下	15 万円				
	2,500 万円超～	なし				
均等 割	「加入者数」に応じて計算 (加入者数×均等割額)		29,500 円	10,600 円	12,700 円	52,800 円
平等 割	1 世帯あたり		20,600 円	7,400 円	6,400 円	34,400 円
課 税 限 度 額		660,000 円	260,000 円	170,000 円	-	

※前年度の合計所得金額が一定基準以下の場合は、平等割額と均等割額が減額（7割・5割・2割）されます。

申請すると国保税の軽減を受けられる可能性があります

■軽減対象

- ①会社の倒産・解雇などにより離職し、雇用保険の受給資格がある人
- ②出産予定または出産した人

※申請が必要です。詳しくは問い合わせください。

第1期の
納付期限は
6月30日(月)
です



ID 1934

2

自分や家族の健康を守るために
熱中症に注意しよう！

熱中症は、長時間、高温多湿な環境に
いることで体温調節機能がうまく働
かなくなり、体内に熱がこもって身体
機能が低下する状態をいいます。めま
いや立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、
吐き気、判断力の低下など様々な症状
がみられ、重症化すると死に至ること
もあります。また、気温が高くない日
でも、湿度が高く風が弱い日なども注
意が必要です。

救急搬送件数は 過去3年間で2倍以上に

昨年1年間で、熱中症により救急搬
送された人は130人で、3年前の2倍以
上に増えていきます。また、救急搬送者
数は7月が最も多く、梅雨明け前後な
ど体がまだ暑さに慣れていない時期か
ら対策が必要です。

自分で対処がむずかしい子ども、障
がい者、高齢者や、持病のある方などは、
熱中症になるリスクが高く、室内や夜
間でも特に注意が必要です。熱中症に
ならないために、また、重症化させな
いために、そばにいる人がエアコン
の使用やこまめな水分補給などの声か
けをし、自分や家族の体を守りましょ
う。

熱中症を防ぐためにできること

高齢者や子どもはリスクが高いので要注意

高齢者は体内の水分量
が少なく、老廃物を排
出する際にたくさんの
尿を必要とするため、
水分が不足しがちで
す。また、加齢で暑さ
やのどの渇きを感じに
くく、体温調節機能も
弱いため、熱中症のリ
スクも高まります。

子どもは汗腺などの体
温調節機能が未発達で
体温を下げにくく、体
に熱がこもりやすいた
め、熱中症のリスクも
高まります。また、地
面からの照り返しによ
る影響も強く受けます。
遊びについて夢中にな
って、熱中症に気づか
ないこともあ
るので注意
が必要です。



もしかして熱中症？すぐに対処を

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難する
- 衣服をゆるめ、首のまわりやわきの下、足の付け根などを冷やす
- 水分・塩分・経口補水液などを補給する

重症？！こんなときはすぐに119を

返事がおかしい、自力で水が飲めない、意識がない、からだが熱い、けいれんがあるときなどはすぐに救急車を呼びましょう。



エアコンや扇風機、衣服で暑さを調節

昼夜問わずエアコンや扇風機などで温度調節をしましょう。

- 室温は 28℃を目安に調節する
- 通気性がよく、吸湿性・速乾性のある衣類を着る
- 保冷剤や氷、冷たいタオルなどで首や体を冷やす
- 遮光カーテンやすだれを利用して室内の温度を下げる

風通しのよい
涼しい服装を心が
け、汗の蒸発を
促しましょう。

○暑い日はクーリングシェルターで涼む

7月から9月まで市内 45 か所でクーリングシェルターを開設します。



ID7995



環境省サイト

こまめな水分補給を

汗をかいていなくても、1日に約 900ml の水分が失われています。のどの渇きを感じていなくても、屋内・屋外にかかわらずこまめに水分や塩分補給をしましょう。

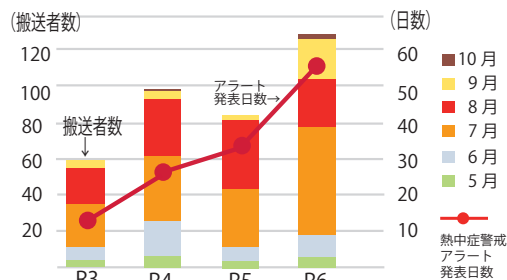


汗を大量にかいたときは塩分補給も忘れずに

汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われます。ここで水分だけを補給すると、血液中の塩分やミネラル濃度が低下し熱中症のリスクが高まるため、塩飴などでの塩分補給が大切です。

市内の熱中症救急搬送者数

右肩あがりに熱中症警戒アラート（情報）発表日数が増え、それに伴い熱中症の危険も高まっています。



熱中症警戒アラートをチェック

熱中症のリスクを判断するための指標として「暑さ指数」があり、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方と当日早朝に発表されます。

①熱中症警戒情報

熱中症の危険が極めて高くなると予想される場合に発表（暑さ指数 33 以上）

②熱中症特別警戒情報

気温が著しく高くなることにより、熱中症による重大な健康被害が生じる恐れがある場合に発表（暑さ指数 35 以上）

クーリングシェルター このぼりが目印です→

暑い日の休憩場所としてご利用ください。

問 健康課（ミルネ内） ☎ 88 - 5082

