

国民健康保険に加入している皆さんへ

◆国民健康保険被保険者証が新しくなります

現在ご使用の、国民健康保険被保険者証(緑色)の有効期限は、令和5年7月31日までです。

7月下旬に、新しい保険証を順次郵送で交付します。8月1日から、新しいものを使用してください。

簡易書留での郵送や、市窓口での交付を希望する方は、7月12日(水)までにご連絡ください。

新しい保険証の有効期限は、令和6年7月31日までです。

※70歳以上の方の「高齢受給者証」は、保険証と一体化しています。

新しい「国民健康保険被保険者証」は「えんじ色」です



◆限度額適用認定証が新しくなります

現在ご使用の、限度額適用認定証の有効期限は、令和5年7月31日までです。

新たに申請する方は、左表の交付基準に該当することを確認の上、8月1日以前に、市総合窓口課へ申請してください。

※70歳未満の国民健康保険加入者は、すべての方が対象です。

限度額適用認定証の交付基準(70歳以上)

区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税で、世帯全員の所得が0円の方(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方)
区分Ⅱ	世帯全員が住民税非課税で、「区分Ⅰ」に該当しない方
現役並み所得	課税所得が145万円以上690万円未満の方

◆国民健康保険税率が変わります。

市では、将来にわたり、国民健康保険を健全に運営し、保険給付を適切に行うため、税率を改定しました。また、政令の改正に伴い、賦課限度額及び減額措置における軽減判定所得金額がそれぞれ引き上げとなります。

令和5年度の国民健康保険の計算方法は、左の表のとおりです。

令和5年度国民健康保険税の計算方法

	医療分	後期高齢者支援分	介護分(40歳～64歳)
所得割	(前年所得-43万円)×7.6%	(前年所得-43万円)×2.4%	(前年所得-43万円)×1.2%
均等割	1人あたり25,000円×国民健康保険加入者数	1人あたり7,500円×国民健康保険加入者数	1人あたり7,500円×国民健康保険加入者数
平等割	1世帯あたり30,920円	1世帯あたり9,062円	1世帯あたり6,000円
限度額	65万円	22万円	17万円

問い合わせ／

市総合窓口課保険年金グループ  
☎23・6410

ゼロカーボンシティわっかないについて

市では、2050年までに二酸化炭素排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ」を目指して、これまでに再生可能エネルギーの導入拡大や公共施設への省エネ設備の導入、電力の自己託送など、地球温暖化対策に取り組んできました。加えて、ゼロカーボンの取組を加速させるため、家庭や事業所における省エネ機器などの導入支援を検討しながら、行政、市民、事業者の皆さんとともに「ゼロカーボンシティ」を目指していきたく思いますので、ご理解、ご協力をお願いします。来月号から「ゼロカーボンシティ」に向けた詳しい取組についてご紹介します。

ゼロカーボン(=カーボンニュートラル)とは？

ゼロカーボンとは、人間の生活や経済活動から排出される、二酸化炭素などの温室効果ガスを“全体としてゼロ”にすることです。

これは、省エネ行動を徹底することや、風力・太陽光などの再生可能エネルギー導入によって排出量を減らし、温室効果ガスを吸収してくれる森林などの吸収量を差し引いて、合計を実質的にゼロにするという意味です。



問い合わせ／市エネルギー対策課地球温暖化対策グループ ☎23 - 6860



食育で生き生きとした生活の実現を！

市では、市民の皆さんが、健康な身体と豊かな心を育み、食を楽しみながら活力ある生活を送ることを目指し、「第3次稚内市食育推進計画」を策定しました。

「食」や健康の大切さを意識し、日常生活で「食育」を実践していただくため、これから「食育」の取組について少しずつ紹介していきます。

必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は、生活習慣病や死亡のリスク低下にも関係しています。

食事の際に、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面だけではなく、見た目にもバランスの良い食事になります。

**副菜**  
各種ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理

**主菜**  
タンパク質の供給源となる肉、魚、卵、大豆などを主材料とする料理

**主食**  
炭水化物の供給源となるごはん、パン、麺などを主材料とする料理

問い合わせ／市総務スポーツ課総務スポーツグループ ☎23 - 6518