

介護保険は、40歳以上の方が納める保険料と、国や自治体などの負担金などを財源に運営されています。65歳以上の人（第1号被保険者）の保険料は、住民税の課税状況に応じて8段階に分かれています。このページでは、65歳以上の方の23年度介護保険料についてお知らせします。

Q 保険料はどうやって決まるの？

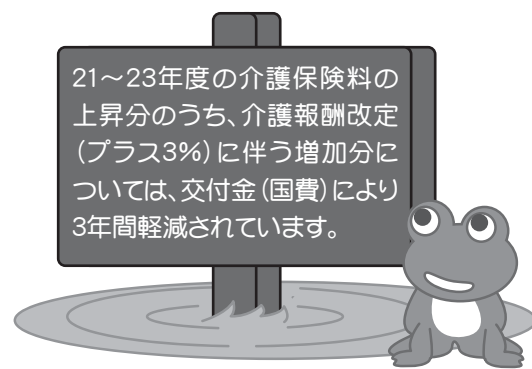
A 65歳以上の方の介護保険料は3年ごとに見直しが行われ、一昨年度から現在の保険料となっています。介護保険料は、22年の住民税課税状況・所得に応じて決まります。

23年度介護保険料額決定・納入通知書は7月中旬頃に発送します

みんなが育む 介護保険

Q 保険料の納め方は？

A 年金からの特別徴収（天引き）が基本となっていますが、年金額や65歳に到達された時期等により普通徴収となる方には、決定通知書と一緒に納付書を添付していますので、納期限までに納付をお願いします。



23年度介護保険料一覧表

所得段階	対象者	保険料率	保険料(年額) 21~23年度	
第1段階	◆生活保護を受けている人 ◆世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金を受けている人	基準額×0.45	22,680円	
第2段階	◆世帯全員が住民税非課税で、本人の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下の人	基準額×0.50	25,200円	
第3段階	◆世帯全員が住民税非課税で、第2段階以外の人	基準額×0.75	37,800円	
第4段階	世帯の誰かが住民税課税者で、本人は住民税非課税の人	◆本人の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下の人 ◆上記の合計が80万円を超過する人	基準額×0.80 基準額	40,320円 50,400円
	◆本人が住民税課税者で、合計所得額が125万円未満の人	基準額×1.10	55,440円	
第5段階	◆本人が住民税課税者で、合計所得額が200万円未満の人	基準額×1.25	63,000円	
第6段階	◆本人が住民税課税者で、合計所得額が300万円未満の人	基準額×1.50	75,600円	
第7段階	◆本人が住民税課税者で、合計所得額が300万円以上の人	基準額×1.75	88,200円	

高血圧に要注意

家庭血圧測定の おすすめ(1)

香南市では脳卒中の発症による死亡、要介護、医療費の割合も高く、健康課題となっています。また特定健診受診者の3人に1人が高血圧治療中であり、市では高血圧対策を重点に取り組んでいます。特に潜在的な高血圧者の発見にも役立つ家庭血圧測定を推進しています。

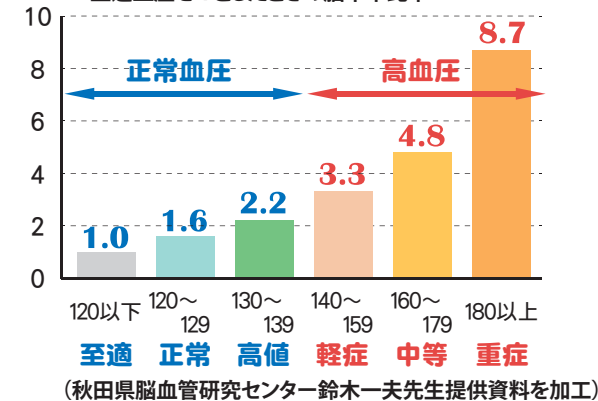
脳卒中の最大の危険因子は「高血圧」

脳卒中の危険因子には、高血圧、糖尿病、心臓病や不整脈、脂質異常症、喫煙などさまざまなものがあげられますが、最大の危険因子は「高血圧」です。

最大血圧が軽症(1度)高血圧(140~159mmHg)の人では、脳卒中により死亡する危険度が至適血圧者(110~119mmHg)の3.3倍に、180mmHg以上の重症(III度)高血圧になると、この危険度は8.7倍以上にもなります。(右図)

特定健診受診者で高血圧治療中の方でも、目標の血圧値に達していない方も多く、血圧の管理は脳卒中予防のために特に重要と考えています。

血圧が高いほど脳卒中になりやすい 至適血圧を1としたときの脳卒中比率

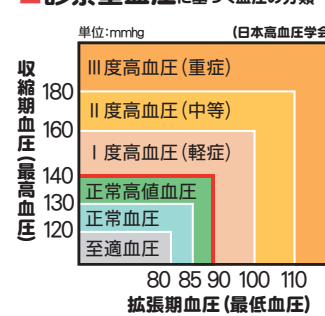


家庭血圧では 135/85 以上が高血圧

正常値は測定条件により異なります。一般的には最大血圧が140以上、最低血圧が90以上を高血圧といいますが、安定した条件での家庭血圧では、最高血圧が135以上、最低血圧が85以上となります。

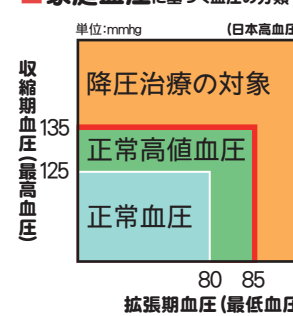
高血圧の原因となる危険因子(メタボリックシンドローム・心臓病・糖尿病等)があるかにより高血圧管理方針は異なりますので、ある一定測定してこの基準以上の方はまずは医療機関への相談をお勧めします。

診察室血圧に基づく血圧の分類



■正常高値血圧…高血圧予備群
■至適血圧…これくらいだと動脈硬化などを起こしにくい、一番いい状態の血圧。

家庭血圧に基づく血圧の分類



■家庭血圧は、リラックスした状態で測定でき、定期的には測れば血圧の変化を正確に知ることができます。

〈1人分の栄養価〉エネルギー 115kcal
たんぱく質 13.3g 脂質 2.4g
カルシウム 24mg 塩分 1.3g

材料 (4人分)
シイラ 200g
玉ねぎ 100g(1/2個)
ニラ 30g
しいたけ 1個(20g)
しょうが汁 小さじ1
卵 1個
パン粉 大さじ3
塩 小さじ1/2
サラダ油 適量

作り方

- 1)シイラは細かくたたき、(フードプロセッサーにかけてもよい)
- 2)玉ねぎ・ニラ・しいたけはみじん切りにする。
- 3)ボールに1)2)としょうが汁・卵・パン粉・塩を入れて、よく混ぜる。小判型に丸める。
- 4)フライパンに油を熱し、3)を焼く。Aを加えて味をからませる。

しいらのワンポイント

★しいらは、高たんぱく・低カロリーのヘルシーな食材です。クセがなく淡泊な味なので、いろいろな料理に使えます。タレにからめずに、大根おろしとポン酢で食べてもおいしいです。

地産地消レシピ… しいらバーグ

