

夏休み子ども健康教室(2日制)

日本橋保健センター

別表1のとおり

月島保健センター

別表2のとおり

共通

対象

区内在住の5～7歳の子どもと保護者(2日間とも参加できる方)

◎子どもだけで参加の日も送迎が必要です。

定員

各15組(先着順)

費用

無料

◎1日目は動き

やすい服装で

ご参加ください。

◎2日目はエプロン・三角巾・タオルをご持参ください。

申し込み方法
7月12日(木)から各実施会場に電話で申し込む(電子申請も可)。

日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071
月島保健センター健康係
☎(5560)0765



別表1 日本橋保健センター

日時	会場	内容
7月26日(木) 午後1時30分～4時	4階講堂	【親子で参加】 ・運動「親子で楽しく体を動かそう！」 健康運動指導士 高尾 都茂子 ・講義「脳を育む作りおきレシピ」～お弁当にもすぐに活用できる！～ 料理家・管理栄養士 小山浩子 ・食育「もっと知ろう！野菜のこと」 ・親子で試食
27日(金) 午後1時30分～4時	5階 料理講習室	【子どもだけで参加】 ・キッズクッキング「作ってみよう！野菜のメニュー」

別表2 月島保健センター

日時	会場	内容
7月30日(月) 午後1時30分～4時	多目的室 栄養室	【親子で参加】 ・運動「キッズエクササイズで楽しく運動習慣を！」 フィットネストレーナー 大野美穂 ・講義「食事で元気！～楽しい共食・おいしい共食～」 東京食育推進ネットワーク会員 NPO法人青果物健康推進協会顧問 宮島則子 ・食育「うま味体験で子どもの味覚を育てよう」 ・親子で試食
31日(火) 午後1時30分～4時	多目的室 栄養室	【子どもだけで参加】 ・キッズクッキング「作ってみよう！元気のもと『朝ごはん』」



夏休みキッズクッキング

日時

7月24日(火)

午後1時30分～3時30分

会場

中央区保健所 2階会議室

対象

区内在住の小学生

内容

- ・食育 「よく噛んで食べるといいこといっぱい！」「元気な骨をつくるために」
- ・調理実習 「野菜たっぷりかみかみメニュー」～よく噛んで味わって食べよう～
- ・骨密度測定 9歳以上の希望者は骨密度の測定をします(保護者の方も測定できます)。



▲昨年の様子

定員

20人(申し込み多数の場合は抽選)

費用

無料

申し込み方法

7月12日(木)から17日(火)までに電話で申し込む(電子申請も可)。

◎エプロン・三角巾・タオルを持参してください。

☎中央区保健所健康推進課予防係

☎(3541)5930

「まちかど展示館」夏休み親子体験バスツアー

日時

①8月2日(木)②3日(金)

午後1時～4時

対象

区内在住の小学生(4年生以上)とその保護者

内容

区内の文化資源を紹介している「まちかど展示館」の見学、染物のオリジナル型紙(ステンシル)作り

定員

各回10組20人(申し込み多数の場合は抽選)

◎抽選結果は7月25日(水)までに郵送でお知らせします。

費用

1人500円(親子1,000円)

申し込み方法

7月19日(必着)までに申込用紙に記入して郵送またはファクスで申し込む。

◎申込用紙は区役所6階文化・生涯学習課、日本橋・月島特別出張所にあるチラシの裏面またはまちかど展示館のホームページからダウンロードすることもできます。

☎〒104-8404

中央区築地1-1-1

まちかど展示館運営協議会事務局(文化・生涯学習課内)

☎(3546)5346

FAX(3546)9556

http://www.chuoku-machika dotenjikan.jp/

平成30年度

後期高齢者医療保険料 納入通知書の送付

平成30年度の後期高齢者医療保険料納入通知書を、7月中旬に全加入者宛てに送付します。

保険料は、平成29年中(1～12月)の所得をもとに計算します(別図のとおり)。

保険料の納付方法

・特別徴収

2カ月ごとに支払われる年金から、あらかじめ2カ月分の保険料が天引きされます。

・普通徴収

1カ月ずつ納付書または口座振替によりお支払いいただきます。

◎支払い回数は平成30年7月から翌年3月までの9回です。

保険料の減免

災害などの特別な事由により保険料を支払うことが一時的に困難なときは、保険料の徴収猶予や減免制度があります。

☎保険年金課資格係

☎(3546)5362

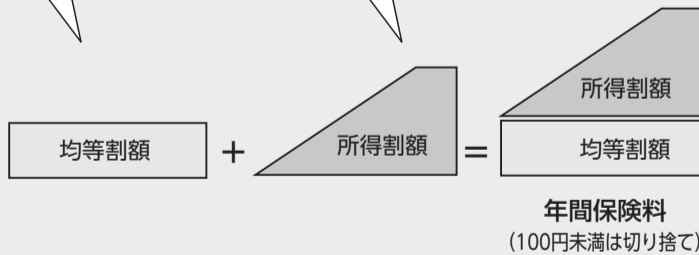
別図 保険料の決め方

保険料の構成

保険料の額は、全ての加入者一人一人について決められます。保険料は、加入者一人一人に均等にかかる「均等割額」と、加入者の所得に応じてかかる「所得割額」で構成されています。◎都内では、どの区市町村でも保険料は同じ計算方式です。◎保険料の最高限度額は年間620,000円です。

加入者1人につき
年額 43,300円

所得に応じて負担
※「賦課のもととなる所得金額」×8.80%



所得割額の計算方法

所得割額は、加入者の所得額に応じて計算されます。

(総所得金額等 - 330,000円 [基礎控除]) × 8.80%

「賦課のもととなる所得金額」

「所得割率」

※「賦課のもととなる所得金額」とは、前年の総所得金額および山林所得金額ならびに株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から330,000円を控除した額です(ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません)。公的年金収入のみの方の総所得金額等は次のとおりです。

総所得金額等 = 年金収入額 - 公的年金控除額

公的年金の収入金額の合計(A)	総所得金額等 (公的年金控除額を引いた金額)
3,300,000円未満	(A) - 1,200,000円
3,300,000円以上 4,100,000円未満	(A) × 75% - 375,000円
4,100,000円以上 7,700,000円未満	(A) × 85% - 785,000円
7,700,000円以上	(A) × 95% - 1,555,000円

均等割額の軽減

同じ世帯の被保険者全員と世帯主の所得に応じて、均等割額が軽減されます。

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯	軽減割合	均等割額
基礎控除額330,000円以下	8.5割	6,400円
うち、被保険者全員が年金収入800,000円以下で、かつ、その他の所得がない	9割	4,300円
基礎控除額330,000円 + (275,000円 × 被保険者の数) 以下	5割	21,600円
基礎控除額330,000円 + (500,000円 × 被保険者の数) 以下	2割	34,600円

◎総所得金額等とは、収入の合計額から所得控除を引いた金額です。

◎65歳以上で公的年金所得がある方は、その年金所得からさらに高齢者特別控除150,000円を差し引いた額で判定します。

所得割額の軽減

(東京都後期高齢者医療広域連合独自の軽減措置)

被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額」をもとに所得割額を軽減しています。

賦課のもととなる所得金額	軽減割合
150,000円以下	50%
200,000円以下	25%

被扶養者だった方の軽減

後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで会社の健康保険など(国保・国保組合を除く)の被扶養者だった方は、均等割額が5割軽減された額となり、所得割額はかかりません。

なお、低所得による均等割額の軽減に該当する場合は、軽減割合の高い方が優先されます。