

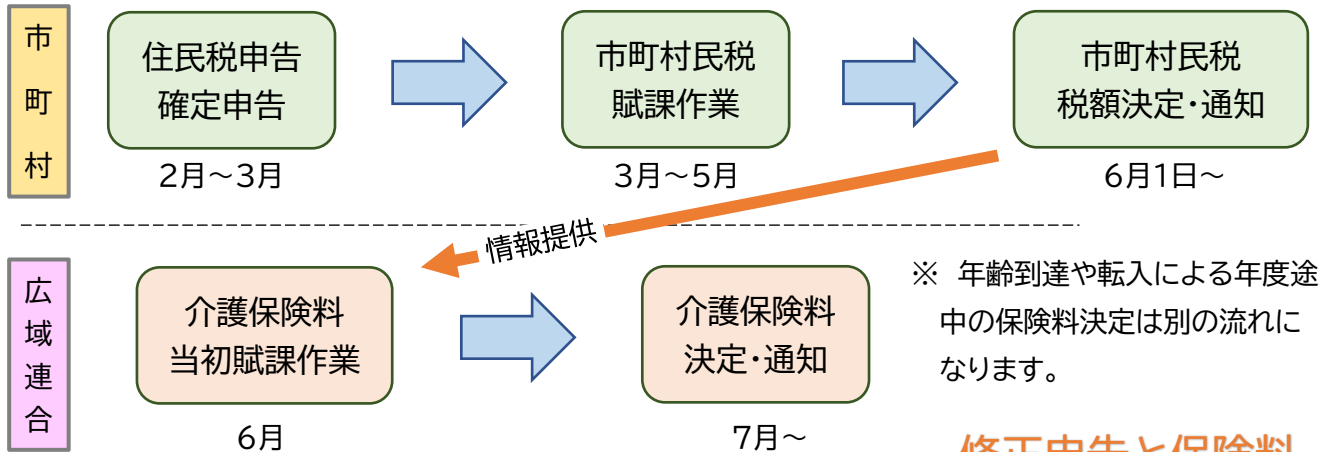
ひじゃばしだより

～沖縄県介護保険広域連合～

梅雨、室内で育む「心」と「体」の健康
梅雨入りしました。高湿度による脱水対策
と室内でのフレイル予防が鍵です。無理せ
ず心身を整えましょう。

介護保険料と住民税(市町村民税)の関係

介護保険料と住民税は密接な関係にあり、以下に示す流れで計算・決定が行われています。



修正申告と保険料

住民税額の決定後に修正申告を行った場合、介護保険料も再計算を行います。再計算の結果介護保険料の額が変わると、特別徴収(年金天引き)の中止が生じたり、普通徴収(納付書払い)が追加で発生したりすることがありますので、変更決定の通知が届きましたら必ずご確認ください。

なお、過去に遡って修正申告を行う場合、市町村民税は5年まで遡ることが可能ですが、介護保険料は2年までとなっていますのでご注意ください。



円滑な交流を支える「聞こえ」のメンテナンス

「最近、少し聞き返しが増えたかも」と感じることはありませんか？

聴力は30代をピークに、自分でも気づかないほど緩やかに低下し始めます。

働き盛りの方にとって、良好な聴力は仕事の能率を支える大切なツールです。周囲の音がクリアに聞こえないと、脳は音を補完しようとフル回転し、想像以上に疲弊してしまいます。また、高齢期において聴力の低下を放置することは、周囲との交流を減らし、認知症のリスクを高める要因になることも分かってきました。

今日からできる予防法は、「耳を休ませる時間を作る」ことです。イヤホンやテレビの音量は「少し小さいかな」と感じる程度に設定し、1時間聴いたら10分は無音の状態ですら耳を休ませましょう。

「聞こえ」は、周囲との意思疎通を支える「コミュニケーションの基盤」です。少しでも違和感があれば早めに専門医へ相談するなど、今からのケアを習慣にして、いつまでも自分らしく、はつらつとした毎日を過ごしましょう。

▶次回の電子版広報誌は
令和8年8月発行予定