

バランス良く食べよう

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

主菜
肉・魚・卵・大豆製品
などを使った料理

主食
ごはん・パン・麺
などを使った料理

副菜
野菜・いも・きのこ・海藻
などを使った料理

主食 + 主菜 + 副菜
をそろえましょう!

献立には基本となるルールがあります。
この基本ルールを覚えれば、バランスのとれた食事をとることができます。

食生活や健康について学びませんか?

健康講座保健栄養コース

無料 申込要

食生活のあり方・適切な運動など具体的な知識や方法を学び、修了後は地域において食育ボランティア（ヘルスマイト）として活動してみませんか。

日時 9月12日(木)・19日(木)、10月4日(金)・10日(木)・25日(金)・31日(木)、11月14日(木)・21日(木)、12月6日(金) 9:30~12:00

場所 区役所

内容 健康にすこすための食生活、健康づくりと運動、調理実習 他 (6回以上の出席者には修了証を交付します。)

対象 区内在住の方 **定員** 30名(申込先着順)

申込・問合せ 8月23日(金)までに窓口または電話にてお申込みください。
保健福祉課(保健) 1階13番 ☎06-4399-9882

たくさんの申込み

待ってるで〜!!

お知らせコーナー

介護保険利用者負担限度額認定等更新について

介護保険を利用して、施設入所や短期入所をした場合の食費・居住費の負担軽減の認定証および社会福祉法人による利用者負担軽減の確認証等の有効期限は**7月31日**です。更新を希望される方は6月28日までに申請を行ってください。

問合せ 保健福祉課(介護保険) 2階29番 ☎06-4399-9859

児童手当 現況届の提出について

現在、児童手当を受給している方に「現況届」をお送りしますので、6月中旬に区役所保健福祉課2階28番窓口へご提出ください。

現況届を提出されない場合は、令和元年(2019年)6月分(令和元年(2019年)10月支払い分)以降の手当の支給が停止されます。また、そのまま2年が経過すると、時効となり受給権がなくなりますのでご注意ください。

問合せ 保健福祉課 2階28番 ☎06-4399-9943

後期高齢者医療保険料の見直しについて

●均等割額軽減特例

後期高齢者医療保険料の均等割額について、これまで本来7割軽減のところ特例的に9割軽減となっていた方は、世代間の公平の観点等から軽減特例の見直しが実施され、平成31年度は8割軽減となります。保険料額は7月にお知らせします。

●元被扶養者均等割軽減

後期高齢者医療制度に加入する日の前日において、会社の健康保険や共済組合、船員保険の被扶養者であった方は、当面の間、所得割額は賦課されず、平成31年度以降の保険料の算定にあたっては、資格取得後2年間は、均等割額の5割が軽減されます。保険料額は7月にお知らせします。

問合せ 窓口サービス課(保険年金) 2階25番 ☎06-4399-9956

平成31年度の国民健康保険料について

●保険料の決定

平成31年度(平成31年4月~令和2年3月)国民健康保険料の決定通知書を、区役所から6月中旬に送付します。6月中旬に届かない場合はご連絡ください。なお、前年中所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職や廃業等による所得の減少等で保険料を納めるのにお困りの方は、保険料の軽減・減免ができる場合があります。詳しくは区役所へお問合せください。

■平成31年度の国民健康保険料は次の表により計算した金額が年間保険料となります。

	医療分保険料	後期高齢者支援金分保険料	介護分保険料※
平等割保険料(世帯あたり)	29,380円	10,506円	6,042円
均等割保険料(被保険者あたり)	被保険者数×22,265円	被保険者数×7,962円	介護保険第2号被保険者数×11,326円
所得割保険料	算定基礎所得金額×7.93%	算定基礎所得金額×2.87%	算定基礎所得金額×2.68%
最高限度額	58万円	19万円	16万円

※介護保険料は、被保険者の中に40歳~64歳の方(介護保険第2号被保険者)がいる世帯のみにかかります。

※算定基礎所得は、平成30年中総所得金額等-33万円となります。

※世帯の所得割は、被保険者(介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者)ごとに計算した所得割の合計額となります。

●保険料の改定

平成30年度からの国民健康保険の都道府県単位化に伴い、大阪府が算定する「事業費納付金」及び「標準保険料率」に基づき、「府内統一保険料率」となるよう改定します(令和5年度までの経過措置期間あり)。

府の算定結果に基づき一人当たり平均保険料を算出したところ、国の追加公費などの財源を活用してもなお、5.61%もの大幅な伸びとなったため、暫定的な措置として、一般会計からの任意繰入による激変緩和措置を講じ、一人当たり平均保険料を平成30年度と同額に据え置いています。

6月 保険年金担当 窓口混雑状況予測【混雑カレンダー】

日	月	火	水	木	金	土
						1
						×
2	3	4	5	6	7	8
×	☹	☺	☺	☺	☺	×
9	10	11	12	13	14	15
×	☹	☺	☺	☺	☺	×
16	17	18	19	20	21	22
×	☹	☹	☹	☹	☹	×
23	24	25	26	27	28	29
☺	☹	☹	☹	☹	☹	×
30						
×						

通知書送付後は、保険年金担当窓口が大変混み合います。待ち人数はこちらからご確認ください。

ごめんなさい



- ☹...大変混雑
- ☺...混雑
- ☺...比較的すいている
- ×
- ☹...延長窓口(19時まで)

※実際の混雑状況とは異なる場合がありますのでご了承ください。

東住吉区役所ホームページから、各窓口の待ち人数をご確認いただけるようになりました。

ぼくが本物だよ!

