

# ひじゃばしだより

～沖縄県介護保険広域連合～

## 「母の日」

5月の第2日曜日は母の日です。年に1度、日頃の感謝を伝えてみてはいかがでしょうか。

## 保険料の納め方～仮徴収と本徴収～

介護保険料は、原則として年金からの天引き(特別徴収)により行われます。

特別徴収は「仮徴収」と「本徴収」の二つに分けられ、それぞれ右表のとおりに額が決まります。

なお、年間保険料額より仮徴収額が多くなったときは、差額を還付します。

※ この場合、一時的に特別徴収が中止されることから、翌年度の保険料は納付書払い(普通徴収)となる場合がありますのでご注意ください。

※ 仮徴収・本徴収の通知はハガキで送られますので忘れずにご確認ください。

【特別徴収の種類と徴収月】

4月	6月	8月	10月	12月	2月
仮徴収			本徴収		
前年度の2月分と同じ金額を徴収します。			年間保険料額から仮徴収額を差し引いた額を振り分けて徴収します。		

(年間保険料額は毎年7月に決定します)

## 離島への訪問・徴収

離島町村については、広域連合職員が定期的に訪問し、介護保険料の徴収や介護保険制度の説明などを行っています。(※)

新型コロナウイルスの影響により、訪問できない時期が続いていましたが、このたび令和5年度より訪問を再開しました。

令和6年度も訪問を予定しておりますので、皆様のご協力をお願いいたします。

※ 本島市町村及び伊江村、久米島町は担当徴収員による訪問を行っております。

## 熱中症 予防

今年も夏に向けて段々と暑くなってきました。暑くなると気を付けたいのが、熱中症です。熱中症で救急搬送される例も珍しいことではなく、その約半数が高齢者です。

その理由は、年を取り高齢になると、「暑い」と感じにくくなったり、汗をかきにくくなったり、体の中の水分量が不足しがちになることにあります。

ですが、熱中症は予防できます！熱中症にかからないために次のことに気を付けましょう。

- 1 こまめに水分・塩分をとりましょう  
(手の届くところにお水等を置きこまめに水分補給しましょう)※水分量や塩分量に制限がある方はかかりつけ医の指示に従ってください。
- 2 適切にエアコンを使いましょう  
(室温は28℃以下にしましょう。涼しい場所で過ごしましょう)
- 3 お互いに気にかけてみましょう  
(家族や友人同士で体調の変化等を気にかけて声掛けをしましょう)



(上から時計周りに)伊平屋村、伊江村、北大東村、南大東村、渡嘉敷村、座間味村、渡名喜村、久米島町、粟国村、伊是名村

▶▶次回の電子版広報誌は令和6年8月発行予定