23%。人口比に基づいて設定されている。65 歳以上の保険料の額は制度を運営する各市区町村が国の方針に従って、3 年ごとに条例を定め保険料額を決めている。このため金額は自治体ごとに異なる。要介護の高齢者が多くなったり、事業者に支払われる報酬が増えたりすれば、必要な保険料も増えることになる。

※2. 子育て支援金

政権が掲げる少子化対策の財源として、医療保険料とあわせて徴収する支援金。今国会で審議が続く「子ども・子育て支援法等改正案」の最大の争点。段階的に引き上げ、初年度の２６年度に６千億円、２７年度に８千億円、２８年度に１兆円を徴収する。政府は９日、会社員らが入る被用者保険で年収別の試算額を示した。(図２) 例えば 年収 600 万円なら月 1000 円　支援金負担を試算しています。

■年収別の支援金資産額

（被用者保険）

年収	2026年度	2027年度	2028年度
200万円	200円	250円	350円
400万円	400円	550円	650円
600万円	600円	800円	1千円
800万円	800円	1050円	1350円
1千万円	1千円	1350円	1650円

（図 2）

春四月　ラインダンスで来る　値上げ

令和６年　穀　雨

サンエイ薬局の「健康メモ」

不安な時の呼吸法

ストレスや緊張状態のとき、交感神経が優位になり呼吸はいつもより速くなりますが、呼吸法により緊張を解き、逆に副交感神経を優位にすることができます。呼吸法で大事なことは息を吐くことです。――（1）軽く息を吸い、（2）息を６秒ほどかけてゆっくり吐く、（3）３秒間息を止める――というサイクルの呼吸法を 10 分間繰り返します。こうすることで呼吸に関わる筋肉をリラックスさせ、呼吸を落ち着けることによって、身体の緊張も緩めることができ、気分も改善します。また、カフェインを過剰摂取すると不安を悪化させることがあるので、控えましょう。

お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりください！

サンエイ薬局

サンエイ薬局　検索

http://sanei-pharmacy.com/

本　店　あさぎり病院北側
〒673-0852
明石市朝霧台１１４７－１８
TEL078-913-8585