

すこやか

第48号

平成22年10月1日発行

氷見市 市民部 市民課
氷見市丸の内1番1号
☎74-8061



大浦地区介護予防教室より



保健栄養教室(バランス食の調理実習)より

目次

入院する前に	
限度額適用認定証を申請しましょう！.....	2
国民健康保険税のお知らせ.....	3
20～30歳代の	
子宮頸がんが急増しています！！.....	4
20歳になったら	
子宮がん検診を受けましょう.....	4
HPVというウイルスをご存じですか？.....	5
氷見市民健康大学だより.....	6、7
後期高齢者医療制度のしくみについて.....	8
国民健康保険被保険者証の	
裏面が変わりました.....	9
国民健康保険の被保険者証は届きましたか？ ...	10
高額医療・高額介護合算制度について	10

医療保険加入状況	
総世帯数	17,293 世帯
総人口	53,305 人
国民健康保険加入者	7,410 世帯 (42.85%) 12,525 人 (23.50%)
後期高齢者医療加入者	9,182 人 (17.23%)

* ()内は総世帯数・総人口に占める割合(平成22年7月末現在)

入院する前に限度額適用認定証を申請しましょう!

入院される方については、加入する医療保険から事前に「所得区分」の認定証を発行してもらうことにより、医療機関の窓口での支払を負担の上限額までにとどめることもできます。このため、

一度に用意する費用が少なくてすみます。

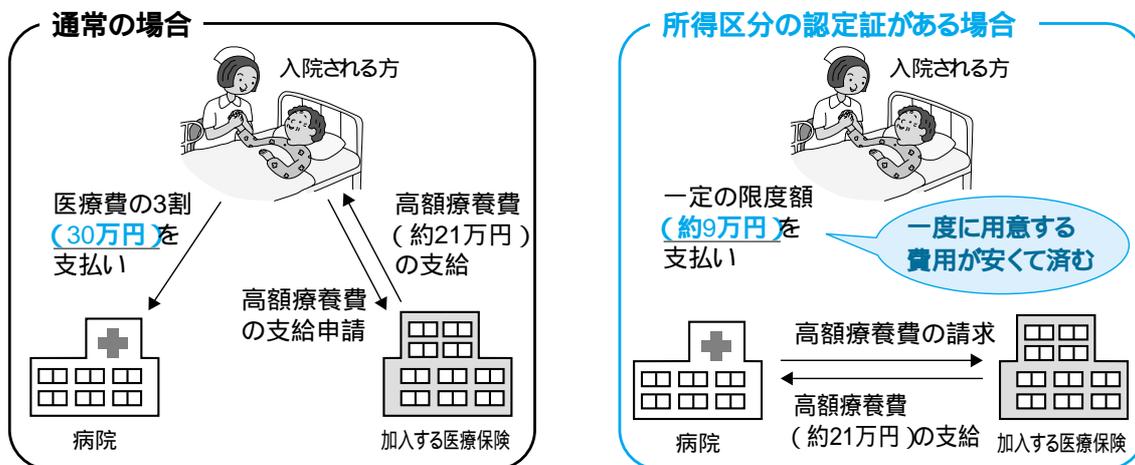
高額療養費が医療機関や薬局に直接支払われるため、加入する医療保険に対して、事後に高額療養費の支給申請をする手間が省けます。

70歳以上の方は、所得区分の認定証（限度額適用認定証）がなくても、自動的に窓口での支払が負担の上限額までにとどめられます（低所得者の区分の適用を受けるためには認定証が必要です）。



医療費が高額になった場合(高額療養費制度)のイメージ

<例> 100万円の医療費で、窓口の負担(3割)が30万円かかる場合



70歳未満の方

国民健康保険に加入している70歳未満の方が入院したとき、医療機関に保険証と限度額適用認定証を提示すると、医療機関での支払が自己負担限度額までとなります。

区 分		限 度 額	4回目以降	交付されるもの
課税世帯	上位所得者*1	150,000円 総医療費が500,000円を超えた時は、超えた分の1%を加算	83,400円	限度額適用認定証
	一般	80,100円 総医療費が267,000円を超えた時は、超えた分の1%を加算	44,400円	限度額適用認定証
非課税世帯*2		35,400円	24,600円	限度額適用認定証・ 標準負担額減額認定証*3

*1同一世帯のすべての国保被保険者の基礎控除後の所得の合計が600万円以上。また、所得の申告がないと上位所得者とみなされます。
*2同一世帯の世帯主とすべての国保被保険者が市・県民税非課税の世帯に属する人。
*3提示することにより入院時の食事代の負担が軽減されます。
*4限度額適用認定証は、国民健康保険税に未納がある場合は、発行できません。

70歳以上の方

市・県民税非課税世帯のみに発行しています。(限度額は、70歳未満とは異なります。)

国民健康保険税のお知らせ

国民健康保険税の限度額が引き上げられました

地方税法施行令の一部が改正され、限度額が引き上げられました。これにより、平成22年度の国民健康保険税の限度額が、69万円から73万円に変更になりました。これは、医療保険分である基礎課税額の賦課限度額が47万円から50万円に引き上げられ、後期高齢者医療制度への支援分である後期高齢者支援金等課税額が12万円から13万円に引き上げられたことによるものです。

平成22年度の国民健康保険税の税率は次のとおりです。

	基礎課税額 (医療保険分)	後期高齢者支援金等課税額 (後期高齢者支援金分)	介護納付金課税額 (介護保険分)
所得割	6.4%	1.8%	2.0%
均等割 (一人あたり)	23,500円	6,500円	7,500円
平等割 (一世帯あたり)	16,000円	4,500円	5,000円
賦課限度額	47万円 変更 50万円	12万円 変更 13万円	10万円

介護保険分は40歳以上65歳未満の国民健康保険加入者に課税されます。

倒産、解雇や雇い止めなどによる離職をされた方の 平成22年度の国民健康保険税が軽減されます。

平成22年度より、解雇、雇い止め、期間満了などの理由で離職された方を対象に、前年中の給与所得を100分の30として国民健康保険税を算定する軽減制度が始まりました。

対象者

次の条件をすべて満たす方が対象です。

平成21年3月31日以降に離職された方

雇用保険受給資格者証の離職理由コードが11、12、21～23、31～34の方

離職日に65歳未満である方

軽減期間

離職日の翌日の属する月から翌年度末までです。

(平成21年度は軽減になりません)

手続き

下記の必要な書類をもって、税務課窓口で手続きを行ってください。

- ・雇用保険受給資格者証
- ・印鑑

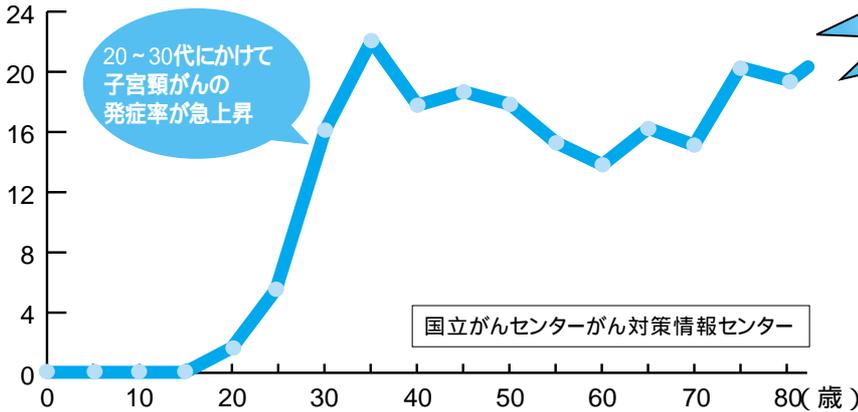


20~30歳代の子宮頸がんが急増しています!!

富山県で2005年に子宮頸がん と診断された人は55人でした。
その内、20~30歳の方が年々増えてきています。子宮頸がんは若い世代のがんといえるでしょう。

子宮頸がんの発症状況

(人口10万人
あたりの人数)



若い人に多い!!



子宮頸がんとは子宮の入り口(頸部)にできるがんです。

20歳になったら

子宮がん検診を受けましょう

子宮頸がんは早期に発見できれば簡単な治療(外来治療も可)で治すことができます!
「私は若いから大丈夫」なんて思い込んでいませんか?
子宮がん検診の対象年齢は20歳からです!

子宮がん検診のお知らせ

いきいき元気館(予約電話番号 74-8062)
10月16日(土) 17日(日) 受付 午前8:30~9:30

県内医療機関及び北陸予防医学協会高岡総合健診センター
(ただし富山大学附属病院、県立中央病院を除く)

平成22年12月末まで

医療機関では子宮体部の検査も受けることができます。

市外で受診する際は受診整理券が必要となります。

事前に電話で予約が必要です。



Q

&

A

Q 子宮がん検診はどんなことをするの?

A 細胞診という検査で子宮の粘膜からとった細胞を顕微鏡で調べるものです。
検診は1分くらいで終わります。

HPVというウイルスをご存じですか？

子宮頸がんの原因はHPVというウイルスです！

HPV(ヒトパピローマウイルス)は、皮膚や粘膜に存在するごくありふれたウイルスで、主に、性交渉によって感染します。

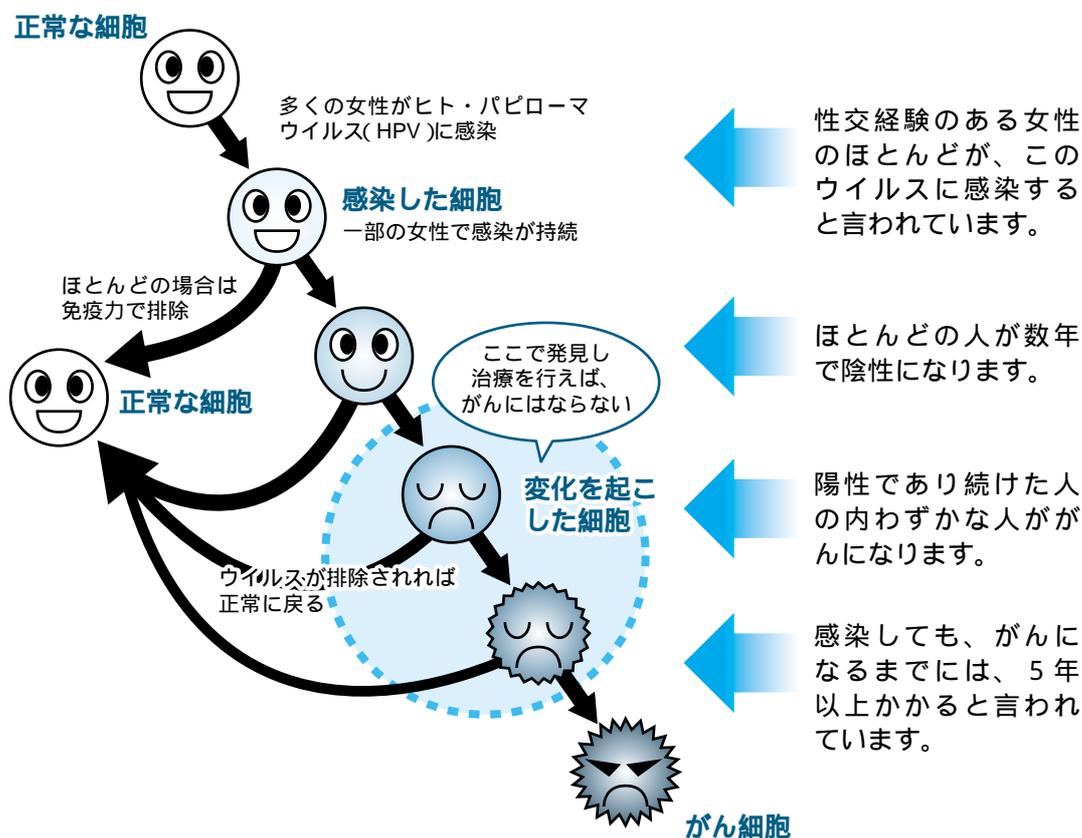
いろいろな種類がありますが、子宮頸がんの原因となるのは15種類ほど！性交経験がある女性の約80%が一生に一度はHPVに感染するといわれています。

HPVに感染しても子宮頸がんになるのはごく一部です。

HPVに感染してもその人の免疫力でウイルスを追い出すため1~2年で自然にHPVは消えます。しかしまれにHPVに感染した状態が長く続くと(平均5年以上)、がんになってしまうことがあります。またHPVは一度消えても、何度でも感染するため定期的に検診を受けて早期発見・早期治療に努めることが大切です。



正常な細胞が子宮頸がんになるまで



HPV(ヒト・パピローマウイルス)検査モデル事業のお知らせ

対象：20歳以上の女性

内容：子宮がん検診(細胞診)と合わせて行います。

会場：いきいき元気館(10月16日(土)、17日(日)のみ)

料金：1,500円

申込み：子宮がん検診(細胞診)と一緒に申込みください。

氷見市民健康大学だより



氷見市民健康大学祭が7月17日(土)、氷見市いきいき元気館で開催され、「健康づくり講演会」「健康づくり殿堂入りの証・健康博士号および認定証授与式」、「骨粗しょう症測定・動脈硬化測定などの体験」、「ヨーガセラピー」、「健康づくりボランティア活動発表(ポスター展示)」が行われました。

健康づくり講演会 「受けようがん検診～自分のため、家族のために」

北陸予防医学協会施設長 医学博士 山上孝司先生を講師に迎え、がんについての最新の情報や予防法についてのお話を聞きました。

やはり、がん検診が一番、重要です!

がん予防には、食事、運動、免疫力のアップが大切です



骨粗しょう症測定、動脈硬化測定 脳年齢計などの体験

気軽にいろいろな体験をすることができ、たいへん好評でした。

骨粗しょう症測定は、足のかかとの骨で実施します。



ヨーガ療法士の谷内 恵先生を講師に迎え、リラックス体験



動脈硬化測定中です



指の血管の状態で血管年齢を判定します

ゲーム感覚で脳年齢チェック



健康づくりボランティア活動発表



氷見市民健康大学は、市民の健康づくりへの関心を高め、行動していただく為に作られたどなたでも参加できる大学です。

健康講座や健康イベントの参加、健康診断の受診や健康づくりを目的とした運動を続けている方に、市健康課より受講シールをお渡ししています。専用の台紙に貼り、ポイントをためていただくと、50単位で認定証、100単位で健康博士、200単位で健康づくり殿堂入りの証が授与されます。

あなたも市民健康大学に参加して、健康づくりを始めましょう

健康づくり殿堂入りの証、健康博士号、認定証授与式

今回、「健康づくり殿堂入り」の証が9名、健康博士号が23名、認定証が23名の方に交付されました。

健康づくり殿堂入り(200単位取得者)

池田 芳子	井上 健一	小坪 淳	七分とし子
早川 房子	開 由岐	水上せつ子	水上 輝美
三輪 昌子			



健康博士(100単位取得者)

飯田真知子	川口 昌子	川淵智恵子	小間智恵子	坂下 愛子	笹岡 真澄	定塚 静子
壽田れい子	武田久美子	武田 礼子	谷屋りう子	西井いみ子	能登 千春	濱井久美子
濱井 孝子	早川ふみ子	早川 芳子	東 あや子	松原 牧子	山田 絹子	山本工ミ子 他

認定証(50単位取得者)

太田 朝子	川口 昌子	川口 緑	川淵智恵子	小間智恵子	笹岡 真澄	壽田れい子
高橋千代子	武田久美子	谷屋りう子	太郎田久美子	寺田 君子	中勢 千恵	中野美喜夫
橋本しのい	早川ふみ子	古市 健郎	古市真佐子	三浦 一雄	水本千恵子	三輪 良弘
山田 絹子 他						



表彰された方々

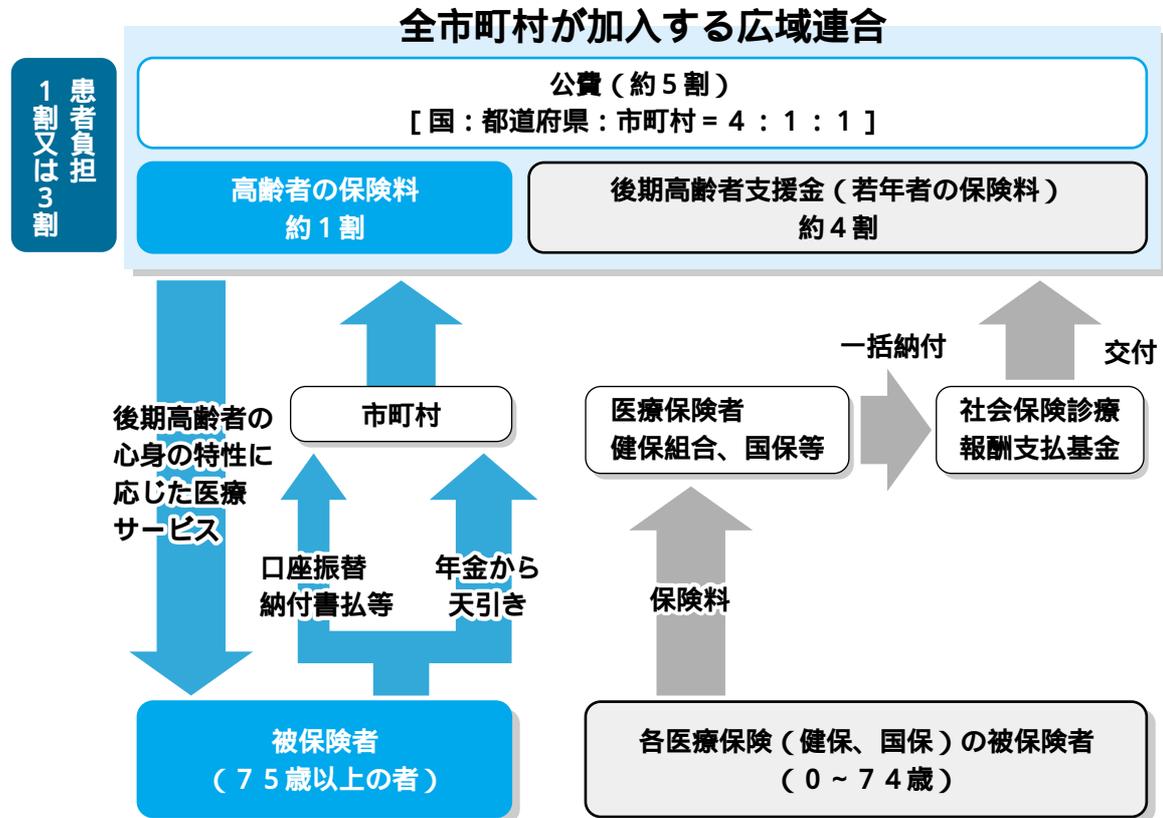
氷見市民健康大学連携講座登録のお願い

市民の皆さんの健康づくりを推進していくため、市民健康大学連携講座の登録を募集しています。健康関連の講座やイベントを企画される機関や団体の方はお知らせください。連携講座として単位を認定し、参加者に受講シールと台紙を発行します。

後期高齢者医療制度のしくみについて

費用のしくみについて

後期高齢者医療制度は、以下のとおりの皆さんからの費用負担により運営されています。



所得区分と自己負担割合について

被保険者や世帯の所得に応じて以下の所得区分に分けられ、医療費の自己負担割合 (1割または3割) が決まります。

所得区分	自己負担割合	判定基準
現役並み所得者	3割	同一世帯に住民税課税所得が145万円以上の後期高齢者医療制度の被保険者がいる世帯の方 ただし、被保険者の収入額合計が、2人以上で520万円未満、1人で383万円未満の場合、及び同一世帯に後期高齢者医療制度の被保険者が1人で、かつ70歳以上75歳未満の方がおり、それらの方の収入額合計が520万円未満の場合、市町村の窓口申請することにより自己負担割合が「1割」になります。
一般	1割	現役並み所得者、低所得者、低所得者以外の方
低所得者		世帯の全員が住民税非課税の方
低所得者		世帯の全員が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費、控除 (年金の所得は控除額を80万円として計算) を差し引いたときに0円となる方

国民健康保険被保険者証の裏面が変わりました

臓器提供の意思表示について

臓器移植に関する法律の改正により、移植医療に対する理解を深めていただくことができるよう、すべての医療保険の被保険者証に「臓器提供に関する意思表示欄」が設けられました。

記入するかどうかは被保険者ご本人の判断によるものですので、必ずしも意思表示欄に記入する必要はありません。

また、意思表示した内容について知られたくないという方には、意思表示欄を保護するためのシールを市民課7番窓口で配布しています。

臓器移植に関するご質問・お問合せ先

(社)日本臓器移植ネットワーク
フリーダイヤル：0120-78-1069
携帯電話から：03-3502-2071
ホームページ <http://www.jotnw.or.jp>



被保険者証の注意事項について

臓器提供の意思表示欄の新設により、これまで被保険者証の裏面に記載しておりました「注意事項」は省略することになりましたが、以下をご覧ください被保険者証の取り扱いには注意をお願いします。

1. 被保険者証の交付を受けたときは、大切に保管してください。
2. 保険医療機関等において診療を受けようとするときは、必ず被保険者証を（70歳の誕生日の属する月の翌月（誕生日が月の初日である場合はその月）以後の場合は高齢受給者証を添えて）その窓口で提出してください。
3. 診療を受けるときに支払う金額は、義務教育就学前（6歳の誕生日の前日以後の最初の3月31日まで）の場合は、保険診療の費用（入院時の食事療養又は生活療養に要する費用を除く。）の2割となります。また、70歳の誕生日の属する月の翌月（誕生日が月の初日である場合はその月）以後の場合は、高齢受給者証に示す割合となります。
4. 被保険者の資格がなくなったとき又は退職被保険者若しくはその被扶養者になったとき（退職被保険者は65歳の誕生日の属する月の翌月（誕生日が月の初日である場合はその月）に至ったとき）には、直ちに被保険者証を市役所に返してください。また、転出の届出をする際には、被保険者証を添えてください。
5. 被保険者証の記載事項に変更があったときは、14日以内に、被保険者証を添えて、市役所にその旨を届け出てください。
6. 有効期限を経過したときは、被保険者証を使用することはできませんので、速やかに、市役所に提出して、検認又は更新を受けてください。
7. 不正に被保険者証を使用した者は、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けることがあります。
8. 特別の事情がないのに保険税を滞納した場合、被保険者証を返還していただくことがあります。また、特別の事情がないのに納期限から1年間経過しても保険税を滞納している場合、被保険者証を返還していただきます。

国民健康保険の被保険者証は届きましたか?

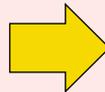
氷見市では、国民健康保険の被保険者証を毎年更新しています。
今年度はパープル(紫)色のカード様式の被保険者証を1人に1枚交付します。
新しい被保険者証は、9月下旬に世帯主あてに簡易書留郵便で送付いたしましたが、被保険者証が届かない場合や、記載された内容に誤りなどがありましたら、ご連絡ください。

国民健康保険被保険者証 有効期限 年 月 日
交付年月日 年 月 日

記号番号
氏名
性別 生年月日 年 月 日
資格取得(該当)年月日 年 月 日
世帯主氏名
住 所

保険者番号

保険者名



国民健康保険被保険者証 有効期限 年 月 日
交付年月日 年 月 日

記号番号
氏名
性別 生年月日 年 月 日
資格取得(該当)年月日 年 月 日
世帯主氏名
住 所

保険者番号

保険者名

有効期限について

平成23年4月からの国民健康保険被保険者証の番号変更のため、今回お送りする被保険者証の有効期限は原則「平成23年3月31日」となります(それまでに75歳に到達する方、65歳以上となる退職者医療制度の被保険者とその被扶養者の方をのぞきます)。平成23年4月以降も該当になる方には、3月下旬に新しい被保険者証をお送りします。

70歳から74歳までの方

70歳から74歳の国民健康保険に加入している方には、7月下旬に国民健康保険高齢受給者証を交付しています。医療機関で診察を受ける際には、必ず被保険者証と高齢受給者証と一緒に窓口へ提示してください。

2枚一緒に...



国民健康保険高齢受給者証 交付年月日 年 月 日
発効期日 年 月 日
有効期限 年 月 日

記号番号
氏名
生年月日 年 月 日 性別
一部負担金の割合
世帯主氏名
住 所

保険者番号 160051 保険者名 氷見市

高額医療・高額介護合算制度について

医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減する制度です。同じ医療保険に加入している世帯で、加入者の1年間(毎年8月1日から翌年7月31日)の医療保険と介護保険の両方の自己負担を合算した額が、自己負担限度額(下表)を超える場合、申請により超えた分があとから支給されます。

自己負担限度額

所得区分	後期高齢者医療 + 介護保険	国保 + 介護保険 (70~74歳の者がいる世帯)	国保 + 介護保険 (70歳未満の者がいる世帯)
現役並み所得者 (上位所得者)	67万円	67万円	126万円
一般	56万円	56万円	67万円
低所得者	31万円	31万円	34万円
	19万円	19万円	

*支給の対象となる方には、12月頃に申請書をお送りします。

問い合わせ先 市民課医療保険・年金担当 ☎74-8061