

すこやか

第49号

平成23年3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



布勢地区健康ウォーキング

目次

氷見市の国民健康保険の概要	2
国民健康保険税に関するお知らせ	3
出産育児一時金について	4
葬祭費の支給について	4
交通事故にあったら	4
国民健康保険退職者医療制度について	5
健康セミナー 「ガッテン流メタボ撃退術」	5
ストレスと上手につきあおう	6・7
応援しています!市民の健康づくり	8・9
4月1日から国民健康保険の被保険者証がかわります	10
後期高齢者医療制度で人間ドックへの助成を始めます	10

医療保険加入状況

総世帯数	17,301世帯
総人口	53,007人
国民健康保険加入者	7,337世帯 (42.41%) 12,346人 (23.29%)
後期高齢者医療加入者	9,230人 (17.41%)

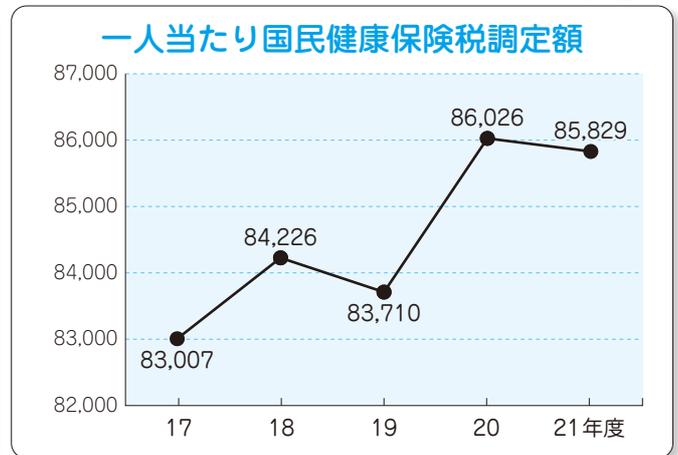
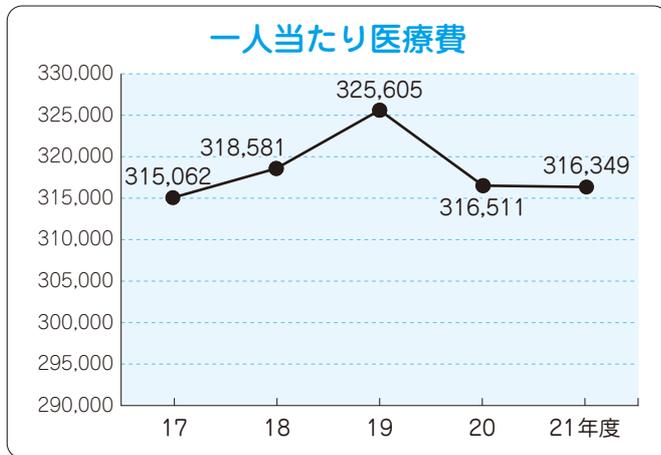
※()内は総世帯数・総人口に占める割合《平成22年12月末現在》

氷見市の国民健康保険の概要

平成21年度の一人当たり医療費、国民健康保険税は次のとおりです。

- 医療費は一人当たり316,349円で、20年度と比較して0.1%減少しました。
- 国保税調定額は一人当たり85,829円で、20年度と比較して0.2%減少しました。

(単位:円)



総医療費の内訳

	年度	総医療費		年間平均人数		一人当たり金額		
		金額 (円)	増加率	人数	増加率	金額 (円)	前年差	増加率
一般	20	3,294,517,439		10,794		305,217		
	21	3,496,477,850	6.1%	11,199	3.8%	312,213	6,996	2.3%
退職	20	576,415,289		1,436		401,403		
	21	410,753,514	-28.7%	1,152	-19.8%	356,557	-44,846	-11.2%
全体	20	3,870,932,728		12,230		316,511		
	21	3,907,231,364	0.9%	12,351	1.0%	316,349	-162	-0.1%

国民健康保険収支状況 (主な内訳を掲載)

(単位:千円)

区分	18年度	19年度	20年度	21年度	前年度差	
総収入	5,182,217	5,423,291	5,293,235	5,205,108	△ 88,127	
国民健康保険税	1,530,760	1,537,588	1,041,344	1,062,316	20,972	
国庫支出金	1,348,649	1,257,440	1,002,594	915,597	△ 86,997	
療養給付費交付金等	1,203,844	1,309,360	1,986,364	1,843,733	△ 142,631	
県支出金	222,071	208,824	180,587	183,319	2,732	
一般会計繰入金	337,337	322,690	243,909	236,950	△ 6,959	
高額医療共同事業交付金	389,602	579,841	517,212	508,092	△ 9,120	
その他(繰越金等)	149,954	207,548	321,225	455,101	133,876	
総支出	4,989,593	5,122,428	4,853,745	4,695,671	△ 158,073	
保険給付費	3,349,677	3,422,778	3,180,718	3,196,189	15,471	
後期高齢者支援金等	737,278	675,861	613,977	573,120	△ 40,857	
介護納付金	269,211	244,641	210,973	191,907	△ 19,066	
高額医療共同事業拠出金	337,143	581,854	590,351	586,773	△ 3,578	
基金積立金	176,088	1,865	2,469	1,822	△ 647	
その他	120,196	195,429	255,257	145,861	△ 109,396	
収支	支出の前年度差	561,617	132,835	△ 268,683	△ 158,073	110,610
	収支差引	192,624	300,863	439,490	509,437	69,946
	単年度収支	230,548	152,481	115,777	63,041	△ 52,736

- 収入では、調整交付金の減額により国庫支出金が約8,700万円の減、療養給付費交付金等が約1億4,260万円減少しています。
- 支出では、老人保健拠出金の減額により後期高齢者支援金等が約4,086万円減少しています。
- 単年度収支で約6,300万円の黒字になりました。

国民健康保険税を年金引き落としで納付していただいている皆様へ

国民健康保険税の納付方法は、「年金からの引き落とし」と「口座振替」のいずれかの方法を選択することができます。

「口座振替」をご希望の方は、税務課窓口で手続きをしていただく必要があります。

手続きには、口座振替依頼書の提出が必要になりますので、右記のものをご持参ください。

持参いただくもの

- ① 口座振替をする金融機関の預金通帳
- ② 預金通帳の届出印
- ③ 健康保険証

※以前に、国民健康保険税を口座振替により、納付しておられた方は、認印と健康保険証をご持参ください。ただし、これまでの納付状況等により、口座振替への変更が認められない場合があります。

また、お手続きいただいた時期によっては、年金からの引き落としの中止が遅れることがありますので、ご了承ください。

なお、現在申し出により口座振替にて納めている方は、引き続き口座振替となりますので、お手続きの必要はございません。

申し出により納付方法を変更され、 口座振替で国民健康保険税を納める方へ

申し出により国民健康保険税を口座振替により納める方は、滞納されますと、次年度以降、年金引き落とし(特別徴収)で納めていただくこととなります。

所得税、個人の市民税・県民税の社会保険料控除について

国民健康保険税を年金引き落としにより納付された方は、その年金受給者が社会保険料控除を受けることができます。また、国民健康保険税を口座振替により納付された方は、その口座の名義人の方が社会保険料控除を受けることができます。

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年度国民健康保険税が軽減されます

雇用保険の特定受給資格者及び特定理由離職者の方の国民健康保険税は、離職日の翌日の月から、翌年度末まで、ご本人の所得のうち給与所得のみ100分の30として算定します。

次のすべての条件を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
- 離職日に65歳未満である方
- 雇用保険受給資格者証の離職理由が 11・12・21・22・31・32・23・33・34 に該当する方

※季節労働者(雇用保険特例受給資格者証をお持ちの方)や 高齢者の離職者(離職時65歳以上の方)は該当しません。

軽減を受けるには
申請が必要です

雇用保険受給資格者証・印鑑 をご持参のうえ、
税務課住民税担当の窓口までお越しください。

出産育児一時金について

支給額は4月以降も42万円となりました

被保険者が出産したとき、出産に要する経済的負担を軽減するため、出産育児一時金が支給されます。(他の健康保険から出産育児一時金が支給される場合は、氷見市国民健康保険からの支給はありません。)

産科医療補償制度(*)に加入する医療機関等で出産(死産を含み、在胎週数22週以降のものに限る)した場合、42万円(在胎週数22週未満の出産の場合や、この制度に加入していない医療機関等で出産した場合は39万円)が支給されます。

平成23年4月以降、国により出産育児一時金制度の見直しを行うこととされていますが、支給額は維持されることになりました。

*産科医療補償制度とは、通常分娩にもかかわらず、脳性麻痺となった赤ちゃんとそのご家族の経済的負担を補償する制度です。



葬祭費の支給について

後期高齢者医療制度または氷見市国民健康保険の被保険者が死亡したときに、申請により葬祭を行った方(喪主)に葬祭費として3万円が支給されます。

申請に必要なもの 死亡者の被保険者証、喪主の印鑑・金融機関の通帳等振込先のわかるもの

交通事故にあったら…

国民健康保険加入の方、後期高齢者医療制度加入の方が
交通事故にあったら市民課医療保険・年金担当へ届けてください。



交通事故による医療費は、原則として加害者が全額負担すべきものですが、届け出により国民健康保険・後期高齢者医療制度で治療を受けることができます。

ただし、これはあくまで国民健康保険・後期高齢者医療制度が一時的に立て替えるということで、後から加害者に請求しなければなりません。

示談の前に、速やかに「第三者行為による被害届」を市民課医療保険・年金担当へ提出してください。



国民健康保険・後期高齢者医療制度の損失を防ぎます

国民健康保険退職者医療制度について

1 対象者

(1) 本人

- ① 国民健康保険(国保)に加入している方(65歳未満)
- ② 厚生年金や共済組合等の老齢年金等の年金受給権があり、その加入期間が20年以上、又は40歳以降の年金加入期間が10年以上ある方

(2) 扶養家族

- ① 退職者本人の配偶者と同一世帯の3親等以内の親族の方
- ② 年間の収入が130万円(60歳以上、または一定程度の障害を有する場合には180万円)未満の方

2 加入手続き

手続きには、右記のものをご持参ください。

- ① **すでに国民健康保険に加入の方は、その保険証**
今から国民健康保険に加入する方は、資格喪失に関してわかるもの
- ② 印鑑
- ③ 年金証書

すでに国民健康保険に加入の方は、年金証書を受け取った日の翌日から起算して、14日以内に手続きをしてください。

医療費の自己負担額は3割ですが、残りの7割分の医療費は保険税と被用者保険制度からの交付金でまかなわれます。正しい適用がされていないと国保が負担する医療費は増大し、保険税の余分な増加につながります。保険証を切り替えるだけです。必ず届出をしてください。なお、手続きによって個人の保険税が変わることはありません。

問い合わせ先 市民課医療保険・年金担当 ☎ 74-8061

健康セミナー

ガッテン流メタボ撃退術

入場無料

NHK「ためしてガッテン」のディレクター 北折 一 氏を講師にお迎えし、健康セミナーを実施いたします。参加は自由です。(事前にお申込みが必要です。)ぜひご参加ください。

演 題 〈第一部〉 13:30～14:00 「健診、保健指導について」 講師 協会けんぽ職員

〈第二部〉 14:00～15:30 「ガッテン流メタボ撃退術」
ーメタボリックからの脱却、予防についてー 講師 きたおり はじめ 北折 一 氏

開催日程 富山市 と 射水市 の2会場で開催

- 平成23年 3月12日(土) 富山国際会議場大手町フォーラム
- 平成23年 3月13日(日) アイザック小杉文化ホールラポール

両会場
それぞれ先着800名

申込方法 FAX又は往復はがきでお申し込みください。

お申込みFAX番号 076-431-6158

お申込み住所 〒930-8561 富山市神通本町1-1-19 「協会けんぽ富山支部」

※お申込みの際、必要事項を記入してください。

必要事項 ①氏名 ②住所 ③参加人数 ④参加希望日 ⑤現在ご加入の健康保険・共済組合

定員になり次第、申込みを締め切らせていただきます。

■■■■■■■■■■ ストレスと上手につき合うコツ ■■■■■■■■■■



断る勇気を持つ

いつでも誰にでも同調していると、自分の心が見えなくなってしまいます。

できないこと、同意できないことには「NO」と言う勇気も大切。



疲れたら思い切って休養する

どうしてもつらいと思ったら思いきって休みましょう。

いったん心と体に休息を与えることで、新たな活力が湧いてきます。



自分なりのリラクゼーション法を見つける

休日等に仕事や家事を忘れて没頭できる時間を持つことで、心が軽くなり、さらなる英気を養えます。



「明日にしよう」と思い切った先延ばしをする

自分を追い込みすぎず、「考えるのは明日にしよう」と思い切って先延ばしにするのもひとつの手です。



1日一回は笑う

無理して笑うのではなく、リラックスして笑える状態にあることが大切。日常生活の中で、楽しい、おもしろいと思えることを探してみましょう。



自分の考えや感情を表現する

家族や友人など親しい人と話すだけで、心が軽くなることもあります。

ため込まず、思い切って自分の心の内を伝えてみましょう。



考えや気持ちを書きとめる

日記帳やメモなどに、自分の考えや気持ちを書きとめてみましょう。頭が整理されて、自分の状態がわかるかもしれません。



ときどきは酒を飲む

たまには、お酒やカラオケなどで、ストレス発散してみるのもよいでしょう。ただし、心身に負担をかけないように、ほどほどに。



完璧主義を捨てる

何事も完璧を目指す人は、行き詰まったときに大きな負担を感じてしまいます。

失敗しても、こだわりすぎず、心にゆとりをもちましょう。

ストレスで疲れた心に気づいたら...

2週間以上眠れないなどの症状等があれば医療機関を受診しましょう。

くれぐれも無理をしてはいけません。「私の心は疲れている」「これは普通ではない」と思ったら、一人で抱えこまずに相談しましょう。

こころの相談窓口

氷見市 健康課 ☎74-8062

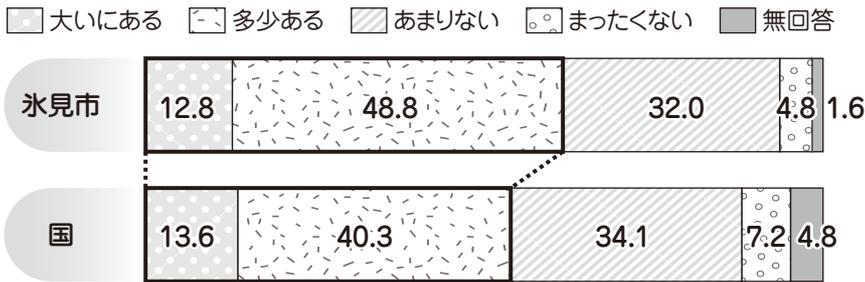
富山県高岡厚生センター氷見支所
☎74-1780

ストレスと上手につきあおう

最近仕事や家事に追われ、こころの余裕をなくしがちな世の中です。上手にストレスと向き合い、健康な毎日をすごしましょう。

氷見市民はストレスが多い？

最近1ヶ月間の不満、悩み、苦勞、ストレスの有無 (%)



平成22年9月 氷見市こころの健康づくり意識調査結果より

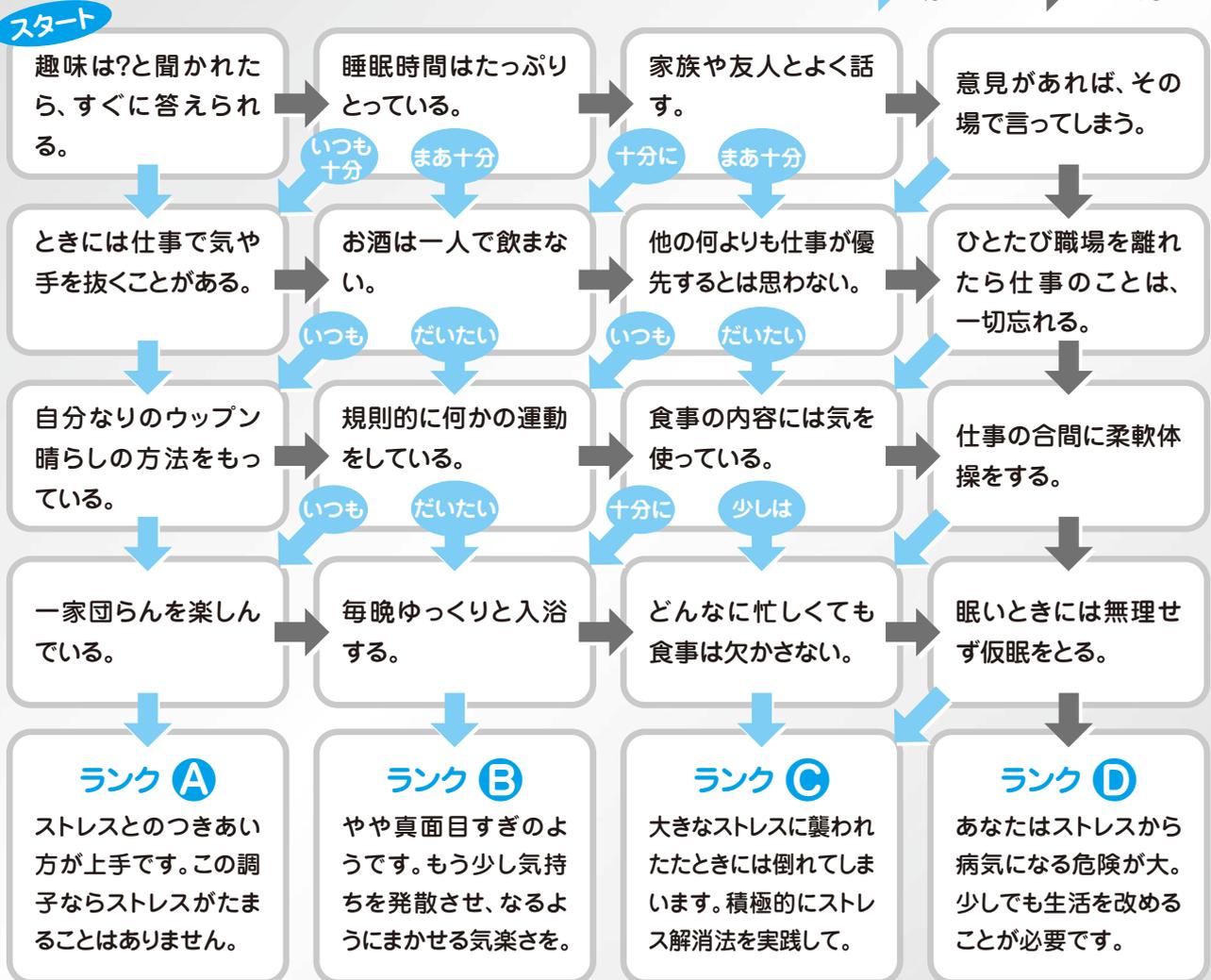
氷見市においては、ストレスが「大いにある」と「多少ある」を合計したストレスがある人が約6割おり、国(内閣府調査)に比べて多いという調査結果でした。

過剰なストレスを抱え込んでいると、心身に様々な変調をきたします。ストレスをためず、こまめに、発散・解消していくことが大切です。

☑ ストレス度セルフチェック・チャート

あなたのストレス度をチェックして、ストレスを早めに自覚しましょう。

➡ はい ➡ いいえ



引用文献: 初台関谷神経科クリニック院長 関谷 透氏 監修「心の健康一分間アドバイス」より

応援しています! 市民の健康づくり

地区での活動を紹介します

らくらく作れる幼児食



地区サークル「こうめキッズ」とほうれんそう団子と、野菜いっぱいホワイトシチューを作りました。いろいろな野菜が食べれておいしかったね、などの声があり、おかわりするほどの大好評でした。

(稲積地区 野三枝子)

かなり分かってきたがん予防



「かなりわかってきたがん予防法」のタイトルで北陸予防医学協会の山上先生に講演していただきました。わかりやすい説明で質疑応答もたくさんあり、自分の健康は家族の幸せでもあることを実感し、今一度自己検診を振り返ってみるよいチャンスとなりました。(久目地区 河原ときよ)

三世代早起き歩こう会



夏の早朝、三世代早起き歩こう会を実施しました。おしゃべりに花を咲かせながら30分歩き、目的の水郷公園につき、ラジオ体操、レクリエーションをして楽しいひと時を過ごしました。「また来年もね!」と声をかけあい、家路につきました。

(朝日丘地区 林美弥子)

脳トレで元気ハツラツ



ふれあいランチにあわせて開催。「5分間でどれだけ野菜の名前を書けるか」といった脳トレや玉入れゲームを行いました。いつも畑にたくさん野菜を作っているのに、いざとなるとなかなか名前が出てこず、みんな真剣でした。

(余川地区 向柴直美)

健康づくりボランティアになるには?

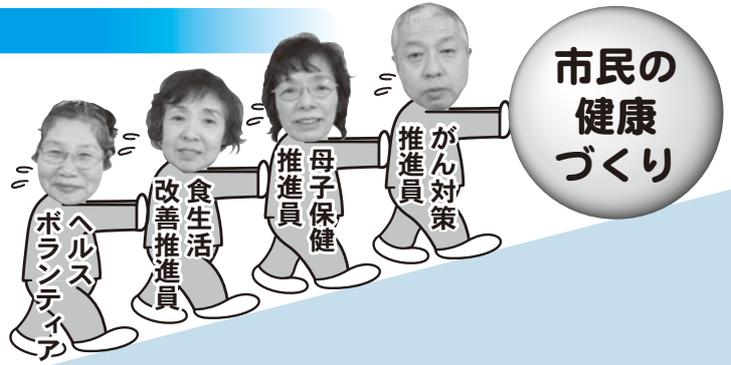
水見市で行う「健康づくりボランティア養成講座」を受けていただきます。自分や家族の健康を見直すきっかけにもなりますよ! 詳しくは、広報ひみ3月号をご覧ください。

問い合わせ先 健康課 ☎74-8062

健康づくりボランティア

健康づくりボランティアって？

自分から、家族から、そして地域へと健康づくりの輪を広げる活動をしているボランティアです。「がん対策推進員」「母子保健推進員」「食生活改善推進員」「ヘルスボランティア」の4つの団体が協力して活動しています。



どんな活動をしているの？ 子どもから高齢者まで、全世代を通して幅広く健康づくりをすすめています。

○パクパク食べたら歯みがきだよ



1歳訪問で歯ブラシを配布したり、育児サークルなどでむし歯予防の絵本を読んでいます。

おいしく食べたあとは歯みがきだよ～。

○ヘルシークッキングで高血圧予防



みそ汁の塩分測定や、うす味でもおいしく食べられる調理実習をしました。

参加者からは、「家庭の食事を見直すきっかけになった。」「減塩のコツがわかった。」等の声がきかれました。

○寸劇で介護予防

寸劇や替え歌で認知症予防を楽しくPR。

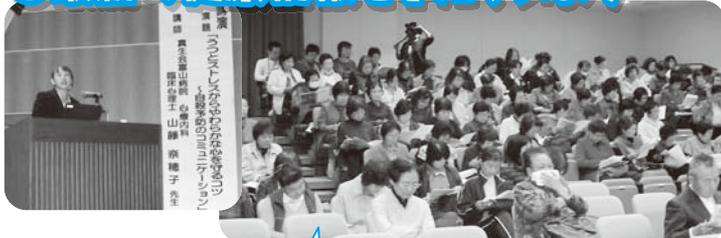


○早期発見で怖くない!



年に一度はがん検診を受けてね。

○最新の健康情報を学んでいます



こころの健康づくり研修会

氷見市は自殺者が多いことに驚きました。自殺予防には、うつ病の早期発見、早期治療、周りのあたたかい目が大切であることを学びました。

健康○×クイズ

Q. 子宮頸がんになる人が一番多い年代は50歳代である。○か×か

A. × 子宮頸がんは20歳代から増えはじめ、一番多い年代は、30歳代。20歳を過ぎたら検診を受けましょう。

4月1日から国民健康保険の 被保険者証がかわります。



氷見市の国民健康保険システムの変更に伴い、4月1日から氷見市国民健康保険の記号番号とデザインがかわります。

新しい被保険者証は、3月19日から25日に世帯主あてに簡易書留郵便で送付しますので、証が届かない場合はご連絡ください。

また、4月1日以降に受診されるときは、必ず新しい被保険者証をご使用ください。古い被保険者証は使用できません。

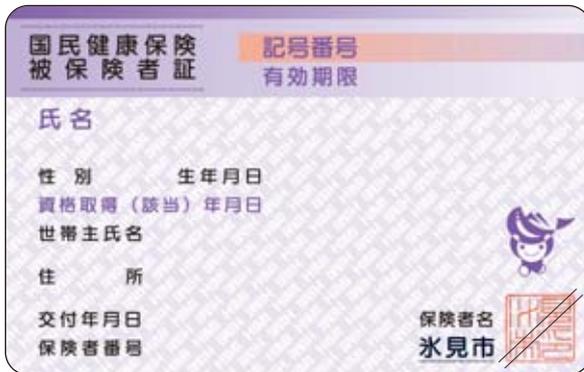
有効期限について

今回お送りする被保険者証の有効期限は原則「平成23年9月30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)。

70歳から74歳までの方

70歳から74歳の氷見市国民健康保険に加入している方には、被保険者証とともに高齢受給者証をお送りします。診察を受けるときには、必ず被保険者証と高齢受給者証を一緒に窓口へ提示してください。有効期限は原則23年7月31日です(それまでに75歳に到達する方をのぞきます)。

新しい被保険者証



新しい高齢受給者証



また、すでに限度額適用認定証等や特定疾病療養受領証をお持ちの方には、有効期限が原則7月31日の証を3月下旬にお送りします。

問い合わせ先 市民課医療保険・年金担当 ☎74-8061

後期高齢者医療制度で人間ドックへの助成を始めます。

富山県後期高齢者医療広域連合では、4月から人間ドック費用の一部を助成します。

事前に対象となる検査(医療)機関でドックの日時を予約された後、検査の14日前までに氷見市市民課(医療保険・年金担当)で申請してください。

申請には、後期高齢者医療被保険者証、印鑑を持参してください。

【助成額】

費用の2分の1(15,000円を上限とします。)

【対象となる検査(医療)機関】

金沢医科大学氷見市民病院ほか、県内23機関



問い合わせ先 富山県後期高齢者医療広域連合総務課 ☎076-465-7501
氷見市 市民課 医療保険・年金担当 ☎0766-74-8061