

すこやか

第66号

令和元年10月1日発行

氷見市 市民部 市民課
氷見市鞍川1060番地
☎ 74-8061

ひろげよう健康づくりの輪



出張健康セミナー「体力測定」
水口化成株式会社

みつめよう自分のところと身体



幼児食らくらくメニュー講座



3世代ヘルシークッキング

目次

高血圧を予防していつまでも血管いきいき……………	2・3
健康づくり教室・相談会のご案内……………	4
出張健康セミナーのご案内……………	5
令和元年度国民健康保険税のお知らせ……………	6
国民健康保険税の賦課限度額、軽減基準の改正…	7
国民健康保険税に関するQ&A……………	8
人間ドック助成制度をご利用ください……………	9
～PET-CT検診費用を助成します～……………	9
職場健診の結果の提出にご協力をお願いします……	9
第三者行為が原因で負傷した場合は届出をしてください……………	9
10月1日からの国民健康保険被保険者証は届きましたか？……………	10
後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか？……………	10

医療保険加入状況

総世帯数	17,573世帯
総人口	46,959人
国民健康保険加入者	6,377世帯 (36.29%) 9,793人 (20.85%)
後期高齢者医療加入者	9,551人 (20.34%)

※()内は総世帯数・総人口に占める割合(令和元年7月末現在)

高血圧を予防して

★血圧が高いとどうなるの？

現在、わが国の高血圧患者は4300万人と推定され、そのうち、正しく治療されているのは、約1200万人と3割に満たない状況です。

高血圧は、自覚症状がほとんどなく日常生活に影響のない場合が大半です。しかし、放っておくと血管に強い負担がかかって血管が傷つき、弾力性がなくなり動脈硬化が進行すると脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの重大な病気を引き起こすリスクを高めてしまいます。

★健診結果のココに注目！



今年、特定健診は受けられましたか？「経過観察」の方は、やがて高血圧に移行する可能性が高いので、今すぐ生活習慣の見直しを。「要受診」の方は、生活習慣を改善しながらきちんと治療をうけましょう。基準値の範囲内でも年々数値が高くなっている場合には、生活習慣の見直しを行いましょ。健診結果が気になる方は、「健康なんでも相談」にお越しください。(P4)

	基準値	経過観察	要受診
上の血圧(mmHg)	130未満	130～139	140以上
下の血圧(mmHg)	85未満	85～89	90以上

数値は特定健診における判定値です。

数値が基準値内でも上の血圧が120～129かつ下の血圧80未満は「正常高値血圧※」です。生活習慣を見直して、上の血圧が120未満かつ下の血圧が80未満を目指しましょう。

※日本高血圧学会「高血圧ガイドライン2019」

★しなやかな血管を保つ生活術

しなやかな血管を保つためには、血管に負担をかけないことがポイント。そのためには、生活習慣の改善に取り組み、血圧を上手にコントロールすることが大切です。特に「減塩」「肥満の解消」で血圧は下がりやすくなります。



肥満解消

肥満になると、血液量が増えて血管の壁にかかる圧力が上がります。また、内臓脂肪細胞から分泌されるホルモンが血管を収縮させ血圧を上昇させます。

BMI 25以上の方は、1か月1kgの減量を目指しましょう。



運動

ウォーキングや水泳など有酸素運動は血流を良くし、血管をしなやかにする物質の分泌を促し、血圧を下げます。

反対に息が切れるほどの激しい運動は、血圧が急上昇して危険です。

「血圧が気になる人の運動教室」に参加してみませんか(P4)



禁煙

ニコチンは、血管を収縮させ血圧を上昇させます。

ニコチンパッチなどの禁煙補助剤の利用や禁煙外来を受診し、楽に、より確実に禁煙にチャレンジ!



節酒

多量飲酒は血圧を上昇させます。また、味付けの濃いつまみは塩分も多く、注意が必要です。お酒は適量にとどめ、週2日の休肝日を作りましょう。



適量って？

日本酒なら1合、ビールなら500ml、焼酎25度100ml(女性、高齢者はこの半分量)

いつまでも血管いきいき

減塩

日本人の高血圧の最大の原因は、塩分の摂りすぎです。塩分を摂りすぎると体の塩分濃度を保つために体は水分を取り込み血液量が増え、血圧が上がります。

1日当たりの食塩摂取量の目安

男性 …………… 8g未満 } *1
 女性 …………… 7g未満 } *1
 高血圧の人 …… 6g未満 *2

20歳以上の日本人の1日食塩摂取量は、男性10.8g、女性9.1g*³です。つまり、現状より2~3gの減塩が必要です。

*1 日本人の食事摂取基準2015

*2 日本高血圧学会「高血圧ガイドライン2019」

*3 厚生労働省「平成29年度国民健康・栄養調査」

★減塩のポイント

できそうなことから始めて、減塩の食生活を習慣づけましょう！
工夫次第で物足りなさも少なく減塩できます。

作るとき

- 昆布やかつおぶしなどの天然食品でだしをとり、「うま味」を利用する。
- 香辛料や香味野菜(しそ、ねぎ、ゆずなど)を上手に使う。
- 酢やレモンなどの酸味を生かす。
- みそ汁は具たくさんにして汁の量を減らす。
- 献立の中で味の濃いおかずは1品だけにする。

食べるとき









- ラーメンなどの麺類の汁は残す。
全部飲む → 半分残す
食塩約4.5g → **-1.6g** 食塩約2.9g
- 漬物や塩辛、佃煮を食べる回数を減らす。
- しょうゆやソースは「かける」のではなく「つける」。
- 卓上(こしょうゆや塩を置かない。
- みそ汁などの汁物は1日1回にする。
(みそ汁には約1gの食塩が含まれています。)

★野菜を積極的に摂りましょう！ 目標は1日350g、5皿分の野菜料理

野菜や果物に含まれるカリウムには体内の余分なナトリウムを排出し、血圧を下げる働きがあります。

★食品の食塩量はどのくらい？

よく食べる食品中の食塩量を知り、食塩量の多い食品は摂りすぎないようにしましょう。

きゅうりの漬物 3切れ  0.8g	たくあん3切れ  1g	塩鮭1切れ  3g	しょう油 大さじ1杯  2.6g	ソース 大さじ1杯  1g	ロースハム 薄切り1枚  0.6g
醤油ラーメン  4.5g	カツ丼  3.9g	天ぷらそば  4.1g	幕の内弁当  3.9g	カレーライス  3.3g	食パン 6枚切り1枚  0.8g

※上記の食塩量は「日本食品標準成分表2015年版」を参考にしています。
食塩量は調理法および店舗により異なります。あくまで目安としてお考え下さい。

健診結果を活かして、
健康になろう！

健康づくり教室・相談会のご案内

健診結果をみて気になったあなた！自分自身や家族の健康づくりのために行動してみませんか？参加費無料で、どなたでも参加していただけます。

きときと
氷見きときと健康
ポイント対象事業



☆健康なんでも相談

健診結果の見方、結果をうけての生活改善の方法などお気軽にご相談ください。

日時・担当医	内容	相談スタッフ	場所	持ち物
令和元年10月18日(金) 内分泌・代謝科科長 伊藤智彦先生 令和元年12月2日(月) 神経内科科長 富岳亮先生 受付時間 午後1時～2時	血圧・体脂肪測定、個別相談 医師診察、栄養相談(希望者)	金沢医科大学 氷見市民病院 医師 栄養士 保健師	いきいき 元気館	健診の結果



☆骨丈夫教室

50歳以上の女性が生涯に骨折する確率は3人に1人と骨折は身近な病気です。骨粗鬆症について知り、骨を元気にする運動や食事を体験しましょう。※定員40名(原則、申込みは両日参加できる方に限ります。)

日時	内容	場所	持ち物
令和元年11月26日(火) 午後2時30分～4時 1日目 「骨粗鬆症について知ろう！」	①骨粗鬆症検診結果の見方 講師：健康課保健師 ②講義「骨粗鬆症について」 講師：金沢医科大学氷見市民病院整形外科科長 波多野栄重先生	いきいき 元気館	骨粗鬆症検診 の結果
令和元年11月27日(水) 午前9時30分～午後1時 2日目 「やってみよう♪ 骨粗鬆症予防の運動と食事」	①運動体験「骨粗鬆症予防のための運動」 講師：健康運動実践指導者 松田伊甲子先生 ②調理実習 「骨粗鬆症を予防する食生活のポイント」 講師：健康課栄養士	いきいき 元気館	①運動しやすい 服装、タオル、 飲み物 ②エプロン、三 角巾、タオル



●運動実践教室

男性や普段運動をしていない方も大歓迎！簡単でお家でも続けやすい運動をみんなで体験しましょう。

日時	内容	場所	定員	持ち物
令和2年2月17日(月) 午後2時～3時	運動実技「血圧が気になる人の運動教室」 講師：健康運動指導士 三輪厚子先生	いきいき 元気館	30名	運動しやすい 服装、タオル、 飲み物
令和2年3月3日(火) 午後2時～3時	運動実技「家庭でできる優しい筋トレ」 講師：健康運動指導士 三輪厚子先生	いきいき 元気館	30名	
令和2年3月11日(水) 午後2時～3時	運動実技「血圧が気になる人の運動教室」 講師：健康運動指導士 三輪厚子先生	いきいき 元気館	30名	

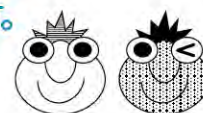
●歩いて健康づくり教室 ～健康な歩き方レッスン～

自分にあった健康的な歩き方を確認しませんか？

日時	内容	場所
令和元年10月2日(水) 午後1時45分～4時	講義と実技「健康づくりと運動」 講師：富山大学教養教育院教授 鳥海清司学長補佐	ふれあいスポーツセンター



※教室・相談会は事前に予約が必要です。定員になり次第締め切ります。



出張健康セミナーのご案内

氷見市はメタボリックシンドローム該当者が多く、生活習慣病の人も多い状況です。生活習慣病の予防には、食事や運動などの生活改善が重要です。

健康になるための生活のポイントを身近な場所に出向いて、わかりやすくお伝えいたします。ぜひ健康課にお声かけください!

講座内容 健康に関する内容で、皆さまのご要望に応じます!

- ・第2次氷見市ヘルスプラン21について
- ・生活習慣病予防講座(高血圧、糖尿病など)
- ・がん予防講座
- ・こころの健康づくり講座
- ・ヘルシーな食生活講座
- ・健康づくりのための運動講座
- ・体力テスト
- ・お口の健康づくり講座(歯周病予防)
- ・受動喫煙対策について など



氷見村田製作所での体力テストの様子

対象 氷見市にお住まいの方
(概ね、年齢20歳～60歳代の10名以上で実施します)
地域での集まりやイベント等でお声かけください。

費用 無 料

時間 15分～60分(ご都合の良い時間で対応いたします)

会場 市内であればどこでも出張いたします。
(会場にかかる費用等はお申し込み者の方の負担となります。)

申し込み方法 開催希望日1カ月前までに
電話またはFAXでお申し込みください。

令和元年度 国民健康保険税のお知らせ

令和元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	61万円	19万円	16万円

※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。(65歳以上の方は国民健康保険税ではなく介護保険料として別に納めることになります)

令和元年度国民健康保険税の算出方法

国民健康保険税は、毎年7月、加入者の前年の総所得額をもとに、その年度の税額を算定し、納税義務者である世帯主へ納税通知書を送付します。以降、国民健康保険の資格や所得状況の変更があると再算定し、税額の変更通知書を送付します。

以下の算出方法で令和元年度国民健康保険税の年間税額を算出することができます。

課税標準所得：A = 加入者ごとの総所得から基礎控除(33万円)を引いて合計した額

	医療保険分(I)	後期高齢者支援金分(II)	介護保険分(40～64歳)(III)
所得割	A × 税率6.4% (円)	A × 税率1.8% (円)	A × 税率2.0% (円)
均等割	23,500円 × 加入者()人 (円)	6,500円 × 加入者()人 (円)	7,500円 × 加入者()人 (円)
平等割	16,000円	4,500円	5,000円
合計	年間保険税額(全体分) = I + II + III = (円)		

【算出例】 世帯加入者2人(世帯主62歳・総所得150万、子35歳・総所得30万)の場合

課税標準額A = (150万 - 33万...117万円) + (30万 - 33万...0円) = 117万円

	医療保険分	後期高齢者支援金分	介護保険分(40歳～64歳の方のみ該当)
所得割	74,880円	21,060円	23,400円
均等割	47,000円	13,000円	7,500円
平等割	16,000円	4,500円	5,000円
合計	137,800円	+ 38,500円	+ 35,900円 = 年間保険税額212,200円

※加入者が**非自発的失業に該当の場合**、該当者の総所得のうち給与所得を100分の30にして算出します。

※低所得世帯には均等割・平等割の軽減措置があります。

ただし、所得を申告していない場合には軽減措置は適用されません。

※年度途中で加入脱退があった場合は、加入月数に応じて按分となります。

詳しくは、氷見市税務課住民税担当へお尋ねください。

国民健康保険税の賦課限度額、軽減基準の改正がありました

国民健康保険の被保険者間における保険税負担の公平性確保や中低所得層の保険税負担の軽減を図る目的で、以下のように国民健康保険税の賦課限度額及び軽減判定所得の基準が見直されました。

1. 賦課限度額が改正されました

	改正前	改正後
○ 医療保険分	58万円	→ 61万円
○ 後期高齢者支援金分	19万円のままで、改正はありません	
○ 介護保険分	16万円のままで、改正はありません	

※全体として賦課限度額が3万円引き上げられました。

2. 低所得世帯に対する保険税の軽減基準が改正されました

(5割軽減と2割軽減の範囲が拡大し、軽減を受けやすくなりました。)

改正前 (平成31年4月まで)

- 7割軽減基準額：世帯主と被保険者の所得合計が33万円以下
- 5割軽減基準額：33万円 + (27万5千円 × 被保険者数) 以下
- 2割軽減基準額：33万円 + (50万円 × 被保険者数) 以下



改正後 (平成31年4以降)

- 7割軽減基準額：世帯主と被保険者の所得合計が33万円以下 (変更ありません)
 - 5割軽減基準額：33万円 + (28万円 × 被保険者数) 以下
 - 2割軽減基準額：33万円 + (51万円 × 被保険者数) 以下
- ※被保険者数に擬制世帯主 (国民健康保険に加入していない世帯主) は含まれません。

失業した人の国民健康保険税を軽減します

解雇、雇い止め、期間満了等の理由で非自発的な失業(離職)をした雇用保険の受給資格者の方を対象として、前年中の給与所得を30/100として国民健康保険税を算定する軽減制度があります(給与以外の所得には影響がありません)。

対象となる方

- 雇用保険受給資格者証における離職理由が以下の番号の方
11・12・21・22・23・31・32・33・34
- 離職日現在で65歳未満の方
- 特例受給資格者及び高年齢受給資格者でない方

本制度を利用する場合は、税務課住民税担当または市民課保険年金担当の窓口での申請が必要です。

また、公共職業安定所(ハローワーク)にて発行される雇用保険受給資格者証が必要となりますので、申請する際には印鑑と一緒に忘れずにご持参ください。

国民健康保険税に関するQ&A

質問1 国民健康保険税は何のために使われるのですか？

回答1 国民健康保険は加入者の皆さんが、いつでも安心して医療にかかれるように普段からお金を出し合ってお互いに支え合う制度です。国民健康保険税はこの国民健康保険制度を運営する為に加入者の皆さんから納めていただく地方目的税で、加入者の医療費の支払い・後期高齢者医療支援金・介護保険納付金などに使われます。

質問2 昨年に比べて、国民健康保険税が高くなったのはなぜですか？

回答2 国民健康保険税は、国民健康保険加入者の所得割＋均等割(人数)＋平等割(世帯)の合計額です。あなたの家族(世帯)で昨年と比べて

- 国民健康保険に新しく加入された人はいませんか。
- 国民健康保険加入者の所得が増えていませんか。
- 加入者や世帯主の所得が未申告となっていないですか。(未申告の世帯は、所得が低くても軽減対象となりません。)
- 国民健康保険加入者で40歳になった人はいませんか。(介護分の保険税が加算されています。)

上記に該当している世帯については、昨年に比べて税額が高くなる可能性があります。

質問3 社会保険に加入しているのに、国民健康保険税の納税通知書が届くのはなぜですか？

回答3-1 ご家族(ご世帯)の方に国民健康保険の加入者はいませんか？
国民健康保険は世帯単位で納税通知書を送付します。そのため世帯主が社会保険等に加入していたとしても、世帯のどなたかが国民健康保険に加入されていた場合には、世帯の代表者である世帯主に対して納税通知書が送付されます。この場合、世帯主の所得などは国民健康保険税の計算に含まれません。(軽減判定は除く。)

回答3-2 国民健康保険脱退の手続き(社会保険等へ加入したことの申し出)はされましたか？
勤務先などの保険証に切り替わった際は、早急に新しい保険証と印鑑をお持ちいただき、市民課医療保険担当の窓口で国民健康保険喪失の手続きをしてください。

特別徴収(年金天引き)と口座振替の選択制について

特別徴収(年金天引き)となる条件

- 世帯主(納税義務者)が国民健康保険の加入者であり、世帯の加入者全員が65歳以上
- 年金の支給年額が18万円以上で、国保税額と介護保険料を合わせた額が、年金支給月額 $\frac{1}{2}$ を超えないこと。

上記条件すべてを満たす場合は、世帯主の年金からの天引きにより、国民健康保険税を納付していただけます。ただし、市税の滞納がない方は税務課の窓口へ申出されることで、口座振替(世帯主以外の口座でも可)による納付に変更することができます。

申出に必要なもの

- 国民健康保険証
- 印鑑
- 新しく口座登録される場合は、通帳と通帳の届出印

人間ドック助成制度をご利用ください

氷見市国民健康保険では、被保険者の皆さんの健康保持や増進を図ることを目的に、「人間ドック受検費用の一部助成」を行っております。(ただし、今年度特定健康診査を受けた方は助成制度を利用することはできません。)

対象者の条件	氷見市国民健康保険の加入者であり、受検日当日に国保の資格があること。国民健康保険税を遅滞なく納めていること。
指定医療機関	金沢医科大学氷見市民病院、中村記念病院、高岡市民病院、厚生連高岡病院、富山県済生会高岡病院、高岡ふしき病院(旧社会保険高岡病院)
内 容	日帰りドック、一泊ドック、脳ドック、簡易ドック (メニューは医療機関により違いますので、詳細は、医療機関にお問い合わせください。 男性の前立腺、女性の乳がん・子宮がん検診以外のオプションは、助成対象外となります。)
氷見市の助成額	人間ドック検査料金の6割(ただし、100円未満の端数は切捨てで、上限24,000円) ※同一年度内に、1回のみが助成対象です。
申 し 込 み	指定の医療機関にお申し込みください。 申し込み後、国民健康保険証と印鑑を持参し、市民課国民健康保険の窓口で「人間ドック利用申請書」を提出してください。(受検日の10日前までにお願います。) 後日、市から送付される「人間ドック利用承認書」と国民健康保険証を持参し、指定医療機関で受検してください。

～PET-CT検診費用を助成します～

今年度より、PET-CT検診費助成事業が開始されています。

指定医療機関で受診されたPET-CT検診費用のうち、年度内1回に限り2万円を助成します。詳しくは、「広報ひみ10月号」をご覧ください。※事前に健康課で(問い合わせ先:74-8414)申請が必要です。

●PET-CT検診ってなに？

PET-CTとは、全身の小さながんを一度に調べることができる検査です。ただし臓器や部位によってがんが発見しにくい場合があります。

職場健診の結果の提出にご協力をお願いします

氷見市国民健康保険特定健診対象者(40歳から74歳)で、平成31年4月1日～令和2年3月31日までに職場等で健康診断を受診された方に対し、健診結果を市民課にご提出いただくことでQUOカード1,000円分をお渡しします。(市税を遅滞なく納めている方に限ります。)

健診結果は、皆様の健康状態を把握し、医療機関と連携した重症化予防対策などの施策を検討するための大切な資料となりますので、ぜひご協力をお願いします!

※健診項目等に不備があった場合は、受理できない場合があります。

第三者行為が原因で負傷した場合は、届出をしてください

氷見市国民健康保険に加入している方で、交通事故など下記の行為等で負傷した場合でも、国保を使用して医療機関を受診することができますが、その際には、国保に「第三者行為による被害届」を提出する必要があります。

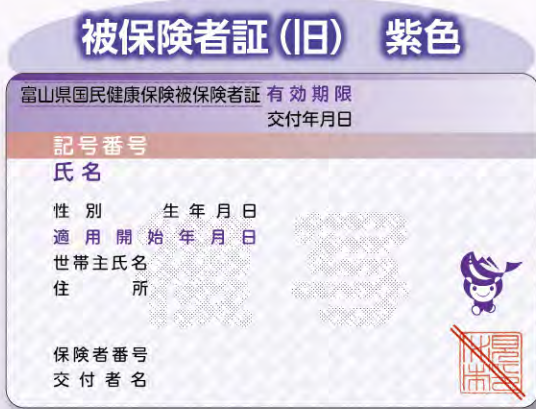
届出が必要な場合

- 交通事故
- ケンカや傷害事件
- 食中毒事件
- 日常生活における偶然な事故(加害者がいる場合)など

詳しくはお問い合わせください。

10月1日からの 国民健康保険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。
今年度は緑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月中に世帯主あてに簡易書留郵便で送付いたしました。被保険者証が届かない場合や、記載された内容に変更などがありましたら、ご連絡ください。



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「令和2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歳の国民健康保険に加入している方は、診察を受けるときには、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。
なお、高齢受給者証は7月に送付済みです。

後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか？

7月にお届けした通知書をもう一度ご確認ください。

普通徴収(口座振替や納付書でのお支払い)の方

市から送付された納付書や口座振替により保険料を納めてください。
すでに、口座が登録されている方には、納付書はありません。保険料のみのご案内です。

年度の途中で75歳になり資格を取得された人などは、すぐに年金からの天引きになりません。当初は納付書で納めることとなりますので、再度、通知書をご覧いただき、納付書がついていないかどうかご確認ください。

※口座振替を希望される場合は、届出が必要です。最寄りの金融機関でお手続きください。(これまで国民健康保険税を口座振替により納付されていた場合であっても、後期高齢者医療に加入された場合は、改めて口座振替依頼書の提出が必要となりますのでご注意ください。)

特別徴収(年金からのお支払い)の方

保険料は年金からの天引きとなりますので納付書はありません。保険料のみのご案内です。

前年度に年金天引きとなっていた場合でも、普通徴収に変更となる場合があります。必ず通知書でご確認ください。

また、現在年金天引きとなっている方で、口座振替への変更をご希望の方は、市民課保険年金担当窓口にお問い合わせください。