

すこやか

第64号

平成30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

体を動かして心も体も健康に!



目次

健康診断は受けたあとが肝心!	2・3
健康づくり教室・相談会のご案内	4
平成30年度氷見市民健康大学祭	5
平成30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
氷見市の受診率アップのために力をお貸しください	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	17,597世帯
総人口	47,904人
国民健康保険加入者	6,565世帯 (37.31%) 10,206人 (21.31%)
後期高齢者医療加入者	9,507人 (19.85%)

※()内は総世帯数・総人口に占める割合(平成30年7月末現在)

健康診断は受けたあとが肝心!

～特定保健指導をうけてヘルスアップ～

特定健康診査の結果はどうでしたか? 受けただけで終わりになってはいないでしょうか。

メタボリックシンドロームを放置しておく、動脈硬化が進行し、心臓病、脳卒中など、命に関わる病気を引き起こす危険性が高まります。医師や保健師・管理栄養士などの専門家の支援を受けながら、生活習慣の改善を目指すプログラム、それが特定保健指導です。1人では続けられない生活習慣の改善を支援しています。

★どんな人が対象になるの?

男性腹囲85cm以上

女性腹囲90cm以上

または

肥満(BMI25以上)

の方で

血糖

空腹時血糖 100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上

血圧

収縮期(最高)血圧 130mmHg以上 または 拡張期(最低)血圧 85mmHg以上

脂質

中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満

左記のいずれかに該当する方で、特定保健指導の案内が届いた方が対象になります。

*氷見市国民健康保険に加入されている方については、10月より順次、対象となる方に特定保健指導利用券等を郵送し、案内いたします。



※これらの基準に加え、喫煙の有無も判定の基準になります。

★どんなことをするの? 特定保健指導はこんな流れになっています

動機付け
支援

メタボ一歩手前の方

軽度のうちに生活習慣を見直して来年の健診では異常なしを目指しましょう。



積極的
支援

メタボのリスクが高い方

より確実に生活習慣改善を行うため、3ヶ月以上のサポートを行います。



面接

医師・保健師・管理栄養士などとの面接が原則1回行われ、あなたが取り組みそうな生活習慣の改善計画と目標を立てます。

無理な計画を立てないことがポイント!

初回面接

医師・保健師・管理栄養士などとの面接で、あなたが取り組みそうな生活習慣の改善計画と目標を立てます。

これならでき!と思う計画を立てます

実践

面接で立てた改善計画にしたがって、生活習慣の改善を実施します。

改善計画をコツコツ実行



継続的支援と実践

3ヶ月以上継続して生活習慣改善のためのサポートを行います。食事や運動を中心としたプログラムを直接またはメールや電話などによって支援します。

状況により、計画を見直します

評価

3ヶ月後、あなたの健康状態や生活習慣の確認が行われます。



評価

3ヶ月後、あなたの健康状態や生活習慣の確認が行われます。



評価の結果を今後の生活に活かし、次回の健診にそなえましょう

もっと **元気に😊** もっと **安心を♥**

★どんなメリットがあるの？

メリット ①

専門家との面接だから、あなたの生活習慣の問題点が明確になります！それをもとに生活習慣改善計画を立てるので効率的😊

メリット ②

生活習慣の改善計画は、達成しやすい項目から実践するので、生活習慣改善に取り掛かりやすく、達成しやすい♪

メリット ③

達成しやすい計画なので、無理なく数値が改善します！効果が実感できれば、さらなるやる気につながります。

メリット ④

気づかないうちに病気が進行していたら、将来多大な時間と費用を要することになるかもしれません。今から生活習慣の改善に取り組み、将来的にかかる医療費や治療にかかる時間の節約になります😊



どうにようびょうせいじんしょう
糖尿病性腎症の重症化を防ごう！



糖尿病の初期は無症状ですが、放っておくと深刻な合併症をおこします。そのなかのひとつが糖尿病性腎症です。むくみ、だるさ、貧血などの自覚症状が現れたときには、すでに腎症が進行していることがほとんどです。腎臓は、一度機能が低下すると回復しにくく、重症化すると人工透析が必要になる場合があります。こうした重症化により透析治療になる人を減らすために氷見市国民健康保険加入者で特定健診の結果、糖尿病性腎症のリスクが高い人を対象に糖尿病性腎症重症化予防事業を行っています。

健診では血糖値だけではなく腎機能にも注目しよう！

糖尿病性腎症の早期発見のためには血糖値だけではなく腎臓の機能を表す数値が悪くないか注意が必要です。

〈健診で分かる腎機能の検査項目〉

尿検査	尿たんぱく：腎臓に異常がある場合、たんぱくがもれ出てきます。
血液検査	eGFR(イージーエフアール)：腎臓が老廃物を体の外に出す力を示します。

重症化予防事業はどんなことをしているの？

糖尿病未治療の方 … かかりつけ医または専門医への受診を勧めます。
 糖尿病治療中の方 … かかりつけ医の指示のもと、保健師や管理栄養士が食生活や日常生活についてのアドバイスを無料で行います。



※この事業の対象となった方には10月以降、お知らせを郵送します。

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、誰でも参加していただける教室です。ぜひ、ご参加ください。




☆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
平成30年10月19日(金) 内分泌・代謝科科长 伊藤智彦先生 平成30年12月3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
1日目「骨粗鬆症について知ろう！」 平成30年11月26日(月) 午後3時～4時	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	
2日目「やってみよう♪ 骨粗鬆症予防の運動と食事」 平成30年11月27日(火) 午前9時30分～午後1時	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
平成31年2月20日(水) 午後2時～3時	運動実技「血糖値が気になる人の運動教室」 講師：高齢者体力づくり支援士 谷内紳一先生	いきいき 元気館	25名	運動しやすい 服装、タオル、 飲み物
平成31年3月5日(火) 午後2時～3時	運動実技「家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	40名	
平成31年3月11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	40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
平成30年10月10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：富山大学副学長教養教育院教授 鳥海清司先生	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。

平成30年度氷見市民健康大学祭

ひるげよう 健康づくりの輪 みつめよう 自分のごころと身体

2018スポーツ
健康まつりと
同時開催!

今年のテーマは「食生活」。

子どもから大人まで誰もが楽しみながら体験できるコーナーが盛りだくさん。

きっとあなたや家族の食生活のちょっとしたヒントが見つかりますよ。

この機会に日々の食生活を見直してみませんか?

とき 10月27日(土) 10時~14時30分

ところ 氷見市ふれあいスポーツセンター 会議室

※どのコーナーも参加は無料です。

血液サラサラチェック

要予約

テレビ等で話題! 指先の毛細血管を特殊顕微鏡で拡大し、血管の変形や血液が流れていく様子を、モニターでご覧になれます。採血は一切行いませんので、お気軽に体験していただけます。人数に限りがあるため、お早めにご予約ください。

定員 午前24人、午後18人(先着順)

対象 20歳以上の氷見市民の方

予約方法 10月5日(金)9時から予約開始



肌年齢チェック

予約不要

ヘッドホンのような機器を頬にあて、肌年齢や健康度を測定できます。また、基礎代謝量や1日に必要なカロリーなどもチェックできますので、食生活の改善にも役立ちます。

※ペースメーカーをご使用の方は、測定できません。

運動体験

おなかまわりスッキリ!
イスに座ってできる体操

講師 一般社団法人ヒューマンヘルス協会代表理事
健康運動実践指導者 松田 伊甲子先生

時間 10時30分~ 11時15分~
13時15分~ (各回20分程度)

予約不要

みんなでチャレンジ!

スタンプラリー

スタンプを
集めた方に
野菜などプレゼント!

★健康クイズ

★箱の中の野菜をあててみよう

★食事のバランス体験

※スタンプを集めた方に野菜などのプレゼントをさしあげます。(数に限りがあります。)

野菜料理の試食

先着150名の方に
「お手軽野菜レシピ集」をプレゼント!

地域での健康づくり

活動紹介 (ポスター展示)

平成30年度 国民健康保険税のお知らせ

平成30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	58万円	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)

平成30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。

以下の算出方法で平成30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	54万円	→ 58万円
○ 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4万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30年3月末まで)

- 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 + (27万円 × 被保険者数) 以下
- 2割軽減基準額：33万円 + (49万円 × 被保険者数) 以下



改正後 (平成30年4月1日以降)

- 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 + (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

※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・資産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、市民課保険年金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きます。ただし、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能)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。 市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異なりますので、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。

氷見市の受診率アップのために力をお貸しください

氷見市国民健康保険では、40歳から74歳の人を対象に生活習慣病予防を目的とした「特定健康診査」を実施しています。対象者の中で、職場健診の受診や他の健康診断の受診をした方は、健診結果の提出にご協力をお願いします。健診結果や、その変化を分析し、今後の保健事業の実施・改善の指針とさせていただきます。健康な方が増えることにより医療費が少なくなれば、税金の上昇を抑制することになります。健診結果を「市民課保険年金担当」の窓口を持参していただくか、☎74-8061にご連絡ください。お電話をいただいた方には、返信用の封筒をお送りしますので、健診結果のコピーを同封のうえ、ご返送ください。

※健診結果を提出して下さった方には、QUOカード1,000円分を贈呈します。(市税を遅滞なく納めている方に限る)

※健診結果は、データ抽出にのみ使用し、個人情報厳守します。

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。

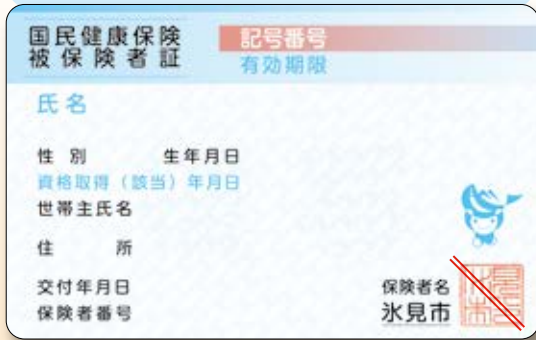
10月1日からの国民健康保険被保険者証は届きましたか？

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。

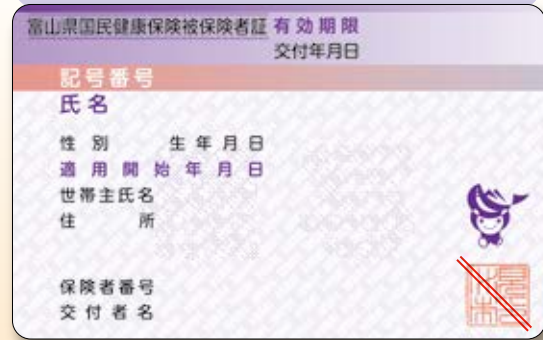
今年度はパープル（うす紫）色のカード様式の被保険者証を1人に1枚交付します。

新しい被保険者証は、9月中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、記載された内容に変更などがありましたら、ご連絡ください。

被保険者証（旧） ライトブルー色



被保険者証（新） パープル色



制度改正に伴う 標記内容の一部 変更について

平成30年度より県が国民健康保険の保険者に加わることから、被保険者証の標記が下記のとおり変更となります。

- 〈変更箇所〉 ○被保険者証名が「国民健康保険被保険者証」から「富山県国民健康保険被保険者証」に変わります。
- 「資格取得年月日」が「適用開始年月日」に変わります。
- 氷見市が「保険者名」から「交付者名」に変わります。

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31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または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される方は、市民課保険年金担当窓口にお問い合わせください。