

すこやか

第62号

平成29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

子どもから大人まで、
減塩と野菜摂取をすすめています!



三世代ヘルシークッキング

氷見のお魚や野菜を使って、
バランスのとれた食事づくりに挑戦!

目次

- 糖尿病を知って合併症を予防しよう 2・3
- 平成29年度氷見市民健康大学祭のお知らせ 4
- 健康づくり教室・相談会のご案内 4
- 平成30年4月から国民健康保険制度が
変わります 5・6
- 平成29年度国民健康保険税のお知らせ 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



幼児食らくらくメニュー講座

医療保険加入状況

総世帯数	17,659世帯
総人口	48,671人
国民健康保険 加入者	6,754世帯 (38.25%) 10,592人 (21.76%)
後期高齢者 医療加入者	9,537人 (19.59%)

※()内は総世帯数・総人口に占める割合(平成29年7月末現在)

糖尿病を知って

糖尿病ってどんな病気?

食事をすると血液中にブドウ糖(血糖)が増えます。ブドウ糖は細胞のエネルギー源で、すい臓で作られる「インスリン」というホルモンがブドウ糖を肝臓や筋肉、脂肪組織に取り込みエネルギーに変える働きをしています。

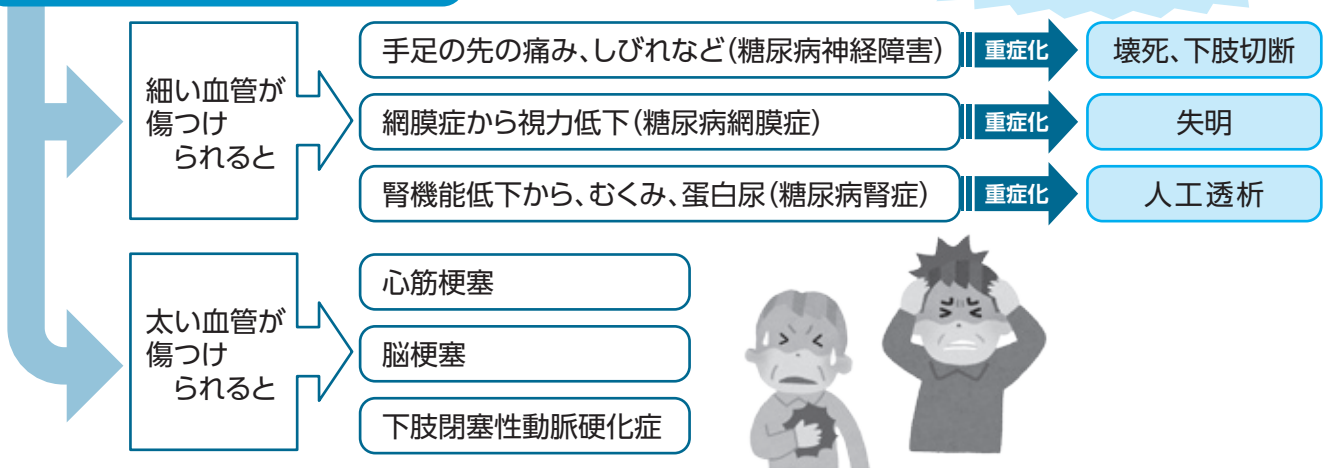
このインスリンの分泌が不足したり、働きが不十分になるとブドウ糖が肝臓、筋肉、脂肪組織に取り込まれず、血液中に残り血糖値が高い状態が続きます。これが糖尿病です。

糖尿病は初期には自覚症状がないため、適切な管理をせず放置すると様々な合併症を招きます。

★自覚症状のないまま血糖の高い状態を放置すると…

血糖値が高い状態が
5~10年位続くと合併症の危険大!

過剰な血糖が血管を傷つける



健診結果のココに注目!

健診機関によっては判定が異なることがあります。

要受診になった方は
放置せず、
必ずかかりつけ医や
糖尿病専門医を
受診しましょう。

空腹時血糖	異常なし	経過観察	要受診
食事の影響を受けていない時の 血液中のブドウ糖の量	99以下	100~125	126以上

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)	異常なし	経過観察	要受診
過去1~2か月の血糖の状態を知る指標で 高値の場合は糖尿病が疑われます。	5.5以下	5.6~6.4	6.5以上

尿糖	異常なし	経過観察	要受診
血糖値が高くなり、腎臓がろ過しきれなくなると尿中に糖が出てきます。	(-)	(±)	(+)以上



★ 増えています! 慢性腎臓病 人工透析予防のためにこの検査値にも注目

●尿蛋白

尿中のたんぱく質の増加は腎機能の低下が疑われます。

異常なし	経過観察	要受診
(-)	(±)	(+)以上

●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あらわします。

腎臓の働きが悪くなると低くなります。

異常なし	経過観察	要受診
60以上	50~59.9	49.9以下

合併症を予防しよう

合併症予防のキは早めの受診と血糖コントロール

糖尿病の合併症を防ぎ重症化を予防するには高血糖の状態を放っておかず、早めの受診と食事や運動などの生活習慣の改善による血糖コントロールが有効です。

★運動は有酸素運動と筋トレの組み合わせが効果的!

血糖を消費しやすいウォーキングなどの有酸素運動は血糖コントロールがうまくいき、インスリンの働きが良くなるだけでなく、肥満解消など生活習慣病の改善にも有効です。また、筋トレを組み合わせることで基礎代謝が向上します。血糖値を効果的に下げるには、食後30分～1時間後の運動がおすすめです。

有酸素運動

ウォーキング
ジョギング
水泳
掃除などの家事




筋トレ

スクワット
ダンベル体操
腕立て伏せなど



★血糖値が上がりやすい食べ方を見直そう!

こんなことはありませんか?
食べ方チェック!

血糖をうまくコントロールするためには、適正なエネルギー量を守り、バランスの良い食事をとることが基本ですが、食べ方によっては、血糖値を上げやすくなりますので、食べ方やタイミングなどを見直しましょう。

食事時間が不規則である

3食の量にムラがある

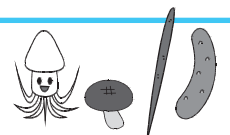
食事時間が不規則だったり、食事の量が少ない時と多い時の差が大きくなると、血糖値が乱れやすくなります。規則正しく、3食の量が均等になるようにしましょう。



早食いである

よく噛まずに食べる

食べるペースが速いと、食べすぎになるだけでなく、血糖値が上昇しやすくなります。よく噛む食材をプラスすると、自然と噛む回数が増え、ゆっくり食べることができます。



空腹時に甘いものを食べる

空腹状態で食べると、血糖値が急上昇。さらに、食べすぎると、さらに上昇します。ランチの後に少量ずつ、楽しみましょう。



野菜類をあまり食べない

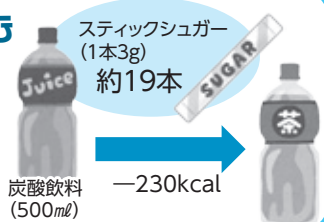
野菜やきのこ、海藻などに豊富に含まれている食物繊維は、食後の血糖値上昇を抑え、血中コレステロールの増加を防ぐ働きがあります。主食・主菜・副菜をそろえましょう。



野菜から食べると食後の血糖値の上昇がゆるやかになる効果が期待できます。

甘い飲み物をよく飲む

スポーツドリンクや果汁飲料、加糖のコーヒーなどの清涼飲料水に含まれる糖は吸収が速く、血糖値が急上昇します。水分補給にはお茶や無糖のものを。



* 食事の量や内容については、個人により異なりますので必ず主治医の指示に従いましょう。

生活習慣を改善したいあなた!健康づくり教室や相談会に参加してみましょう。詳しくは4ページをみてね。

第2次氷見市ヘルスプラン21
マスコットキャラクター けんちゃん・こうちゃん



平成29年度氷見市民健康大学祭のお知らせ

～ひろげよう健康づくりの輪 みつめよう自分のところと身体～

今年の
テーマは
「運動」

「体は動かしたいけど忙しくて」「運動を始めるきっかけが無い」という方も大歓迎。
子どもから大人までどなたでも楽しみながら体験できるコーナーを用意してお待ちしています。
普段の生活に取り入れられるヒントがありますよ。カラダを動かす生活始めてみませんか？

日時：10月28日(土) 午前10時～午後2時30分 場所：氷見市ふれあいスポーツセンター サブアリーナ

今の自分の体の状態を知ろう！

①体のゆがみ度チェック

普段の姿勢や運動不足からくる体のゆがみやバランスを体に装着したセンサーで分析。筋肉バランスの崩れや脂肪のつきやすい箇所などチェックできます。



②血液サラサラチェック

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。

申し込み方法

10月2日(月)午前9時から受付開始
健康課に電話でお申し込みください。
お一人様①②のいずれか1つとさせていただきます。
(20歳以上の方)

①体のゆがみ度チェック(先着42名)
午前24名 午後18名

②血液サラサラチェック(先着42名)
午前24名 午後18名

※定員になり次第締め切ります

要予約

このほかにも
運動体験やクイズ、
試食など
楽しいコーナーを
ご用意して
お待ちしております。

要予約

健康づくり教室・相談会のご案内

健康診断の結果はいかがでしたか？健診結果をみて、自分や家族の健康のことを相談したい、食事や運動など自分のために何か始めたい！と思っている方、是非ご参加ください。すべて参加費無料です！

●健康なんでも相談

日時	内容	相談スタッフ	場所	持ち物
平成29年10月25日(水) 神経内科科長 富岳 亮先生 平成29年12月1日(金) 高齢医学科科長 石神 慶一郎先生 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	健診結果

●健康づくり教室 ※定員になり次第締め切ります。

日時	内容	場所	定員	持ち物
平成29年12月15日(金) 午前9時30分～午後1時	講義・調理実習 「野菜を使ってバランスアップ」 講師：栄養士・保健師	いきいき元気館	30名	エプロン、タオル、 三角巾 家庭のみそ汁

●運動実践教室 ※定員になり次第締め切ります。

日時	内容	場所	定員	持ち物
平成30年2月14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
平成30年3月12日(月) 午後1時30分～2時30分	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	40名	タオル 飲み物

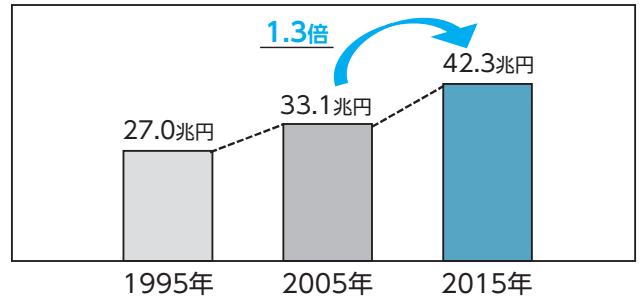
●歩いて健康づくり教室 ～健康な歩き方レッスン～

日時	内容	場所
平成29年10月16日(月) 午後1時45分～4時	講義と実技「健康づくりと運動」 講師：富山大学人間発達科学部 学部長 鳥海 清司先生	ふれあいスポーツセンター

平成30年4月から 国民健康保険制度が変わります

この10年で、
70歳以上の高齢者数は **1.3倍** に、
国民医療費は **1.3倍** になりました。
団塊世代が全員75歳以上になる2025年には、
国民医療費の総額は **61.8兆円**
にもなる見込みです。

【国民医療費10年ごとの推移】



国民皆保険を将来にわたって守り続けるため、平成30年4月から、これまでの市町村に加え、

都道府県も国民健康保険制度を担うことになりました

〈見直しの背景〉

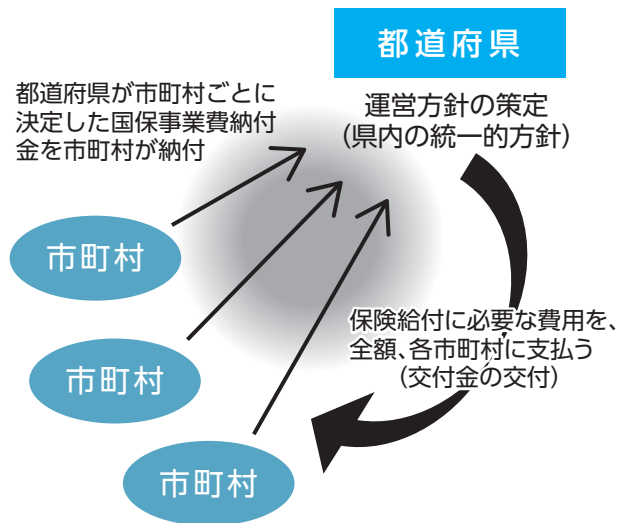
国民健康保険制度は、日本の国民皆保険の基盤となる仕組みですが、「年齢構成が高く医療費水準が高い」「所得水準が低く保険料の負担が重い」「財政運営が不安定になるリスクの高い小規模保険者が多く、財政赤字の保険者も多く存在する」という構造的な課題を抱えていました。

見直しの柱

- ▶ 国の責任として約3,400億円の追加的な財政支援(公費拡充)を行います。
- ▶ 都道府県と市町村がともに国民健康保険の保険者となり、それぞれの役割を担います。

見直しによる主な変更点

- ▶ 平成30年度から、都道府県も国民健康保険の保険者となります。(資格や保険料の賦課・徴収等の身近な窓口は、引き続きお住まいの市町村です。)
- ▶ 平成30年度以降の一斉更新から、新しい被保険者証等には、居住地の都道府県名が表記されるようになります。



都道府県と市町村の役割分担

都道府県の主な役割	市町村の主な役割
・ 財政運営の責任主体	・ 国保事業費納付金を都道府県に納付
・ 国保運営方針に基づき、事務の効率化、標準化、広域化を推進	・ 資格を管理 (被保険者証等の発行)
・ 市町村ごとの標準保険料率を算定・公表	・ 標準保険料率等を参考に保険料率を決定 ・ 保険料の賦課・徴収
・ 保険給付費等交付金の市町村への支払い	・ 保険給付の決定、支給

国民健康保険制度の見直しによる効果

効果① 都道府県内での保険料負担の公平な支え合い

新しい財政運営の仕組み

- 都道府県内で保険料負担を公平に支え合うため、都道府県が市町村ごとの医療費水準や所得水準に応じた国保事業費納付金(保険料負担)の額を決定し、保険給付に必要な費用を全額、保険給付費等交付金として市町村に対して支払います。これにより、市町村の財政は従来と比べて大きく安定します。
- 都道府県は、市町村ごとの標準保険料率を提示(標準的な住民負担の見える化)し、市町村間で比較できるようになります。

保険料の賦課・徴収

- 市町村はこれまで個別に給付費を推計し、保険料負担額を決定してきましたが、今後は都道府県に納付金を納めるため、都道府県の示す標準保険料率等を参考に、それぞれの保険料算定方式や予定収納率に基づき、それぞれの保険料率を定め、保険料を賦課・徴収します。

効果② サービスの拡充と保険者機能の強化

- 都道府県は、安定的な財政運営や効率的な事業運営の確保のため、市町村との協議に基づき、都道府県内の統一的な運営方針としての国民健康保険運営方針を定め、市町村が担う事務の効率化、標準化、広域化を推進していきます。
- 広域化により、平成30年度から、同一都道府県内で他の市町村に引っ越した場合でも、引っ越し前と同じ世帯であることが認められるときは、高額療養費の上限額支払い回数のカウントが通算され、経済的な負担が軽減されます。
- 今後、市町村は、より積極的に被保険者の予防・健康づくりを進めるために様々な働きかけを行い、地域づくり・まちづくりの担い手として、関係者と連携・協力した取組を進めます。

国民健康保険は、国民皆保険の最後の砦^{とりで}です。
持続可能な社会保障制度の確立を図るため、
平成30年度からの制度見直しにご理解、ご協力をお願いいたします。

わからないこと、困ったことがあれば、ご相談ください

国民健康保険の窓口は、平成30年4月以降も引き続きお住いの市町村です。

国民健康保険の加入・脱退の届出、被保険者証の再交付、高額療養費、コルセットなどの補装具を購入したときの療養費、限度額適用認定証などの申請は市民課の窓口へ、国民健康保険税については税務課の窓口へお願いします。

平成29年度 国民健康保険税のお知らせ

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。

平成29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	54万円	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)

国民健康保険税の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軽減判定所得の基準が見直され、軽減を受けやすくなりました。

改正前

- ・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＋(26万5千円×被保険者数)以下
- ・2割軽減基準額：33万円＋(48万円×被保険者数)以下

改正後

(平成29年4月以降)

- ・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

※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)。

軽減制度の申請には、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、印鑑と一緒に忘れずにご持参ください。

※その他詳細については、お問い合わせください。

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

下記の条件をすべて満たす場合、国民健康保険税は、世帯主の年金から天引きされます。

- 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。

ただし、市税等の滞納の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、通帳と通帳の届出印(新しく口座登録をする場合のみ)

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に、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「市民課医療保険担当」の窓口を持参していただくか、74-8061(市民課医療保険担当)にご連絡ください。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していただき、返信ください。

※健診結果を提出してくださった方には、QUOカード1,000円分を贈呈します。

※国民健康保険税を遅滞なく納めている方に限ります。

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。

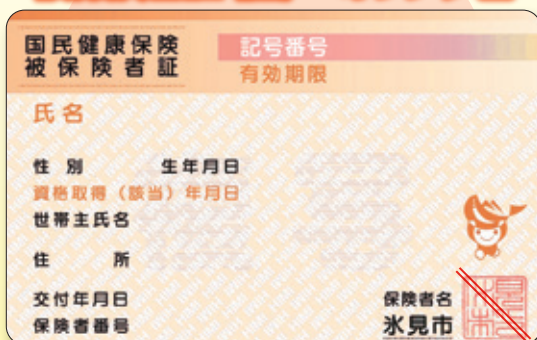
10月1日からの国民健康保険 被保険者証は届きましたか？

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。

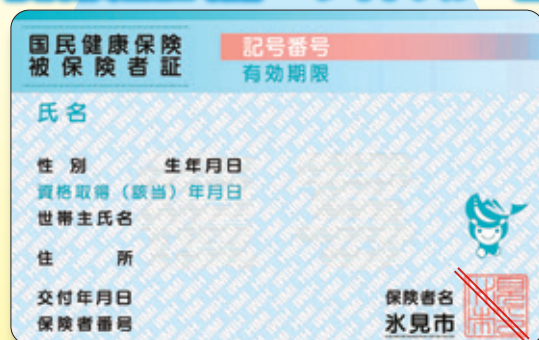
今年度はライトブルー色のカード様式の被保険者証を1人に1枚交付します。

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) オレンジ色



被保険者証(新) ライトブルー色



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30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、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。

後期高齢者医療からのお知らせ

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、市民課医療保険・年金担当窓口にお問い合わせください。