

すこやか



**大切なしみも
大事なきみも、
元気に。**

目次

健康づくりボランティア 地区での活動を紹介します	2・3
あなたの「こころ」元気ですか	4
氷見市民健康大学だより	5
未病対策事業を実施しています!!	5
ジェネリック医薬品をご存じですか?	6
国民健康保険一部負担金 減免等制度をご利用ください	6
柔道整復師(接骨院等)にかかる方へ	7
上手なお医者さんや薬局とのつきあい方	7
国民健康保険税に関するお知らせ	8
特定健康診査・人間ドック・特定保健指導を受けよう!	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
ほっとカフェのお知らせ	9
保険の資格が変わったら届出を	10



氷見市未病対策事業(詳しくは5ページへ)

医療保険加入状況	
総世帯数	17,608世帯
総人口	47,535人
国民健康保険加入者	6,481世帯 (36.81%) 10,041人 (21.12%)
後期高齢者医療加入者	9,496人 (19.98%)

※()内は総世帯数・総人口に占める割合(平成30年12月末現在)

健康づくりボランティア

「健康づくりボランティア」は氷見市から委嘱されているボランティアで、4つの団体から構成されています。各団体がそれぞれの得意分野を生かし協力しながら、地域に健康づくりの意識を高める活動を行っています。



食生活改善推進員 (369人)

乳幼児から高齢者を対象に料理教室や家庭訪問を実施し、健康的な食生活をすすめています。

協議会設立50周年を記念し、お手軽野菜レシピ集を作成しました。



レシピ集を使って料理教室を開催しています。

応援しています！ 市民の健康づくり

母子保健推進員 (42人)

乳幼児のいる家庭への声かけ訪問や、健康教室のお手伝いなどの活動をして、子育て中のママをサポートしています。

らくらくメニュー講座では簡単メニューの試食や情報交換をしています。



子どもの食事について楽しく学んでいます。

ヘルスボランティア (304人)

健康教室やウォーキング教室、高齢者レクリエーション教室を各地区で開催し、健康づくりの輪を広げています。

ノルディックウォーキングを教えてくださいました。



地区のウォーキング教室にもノルディックウォーキングを取り入れています。

がん対策推進員 (291人)

がん検診の受診を勧めたり、健康教室を開催し、がんの予防を推進する活動をしています。



がん検診を受けましょう。がんは早期発見・早期治療が大切です。

自分の健康、身近な人の健康のために活動しています

()は平成30年4月1日現在の人数です

あなたも仲間にはいませんか？

健康づくりボランティア募集中です

氷見市で行う「健康づくりボランティア養成講座」を受講し、健康づくりボランティアとして活動していただける方を募集しています。あなたの参加をおまちしております！（詳しくは、広報ひみ3月号をご覧ください。）

自分や家族の健康を見直すきっかけにもなります。

問い合わせ先 健康課 ☎74-8062

**ポイントを貯めて
お得に健康になろう！**

氷見きときと健康ポイント開始しました

氷見市では、健康寿命の延伸を目的にポイント制度を実施しています。100ポイントを貯めると『ひみキトキ商品券』と交換できます。健康づくりボランティアが行う健康教室もポイントの対象です。ぜひ、ご参加ください。（詳しくは、市ホームページをご覧ください。）

問い合わせ先 企画秘書課 ☎74-8011

地区での活動を紹介します



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

朝日丘地区 三世代早起き歩こう会

夏休みのイベントとして、水郷公園までウォーキングをして、チーム対抗ゲームで体力づくりをしました。

お父さんがんばれ～

親子で参加も今のうちやのう



宮田地区 健康ウォーキング

準備体操をした後、島尾から窪までの海岸線を会話を楽しみながら歩きました。

健康のため
一万歩目指そう!



運動すると気持ちいいね

布勢地区 お薬の話

お茶でもいいけど、水、ぬるま湯の方がいいよ。

お薬の正しい飲み方、副作用、相互作用について教えてもらいました。また、お薬手帳の大切さも学びました。

お薬ってお茶で飲んでもいいがけ?



八代地区 健康教室

背骨や骨盤の歪みをストレッチや骨盤体操で矯正する方法を学びました。

体が軽く、腰も伸びた気がするねー

腰まわしや背伸び運動なら、家でも出来そうやねー



藪田地区 ルディックウォーキング

2本のポールを使って歩行を補助し、上半身の筋肉を使い、足首・膝・腰への負担を軽くするウォーキング法を学び、海浜植物園まで約4km歩きました。

準備体操もポールを使うと楽やね

背筋も伸びて、さっそうと歩けるね!



下十三町地区 高齢者料理教室

「しっかり食べて健康長寿」をめざして、高齢期を元気に過ごすための食事を老火会の方々と一緒に作りました。

おらっちゃんでもできるの～

野菜たっぷりて家より薄味だわ



熊無地区 5<5>メニュー講座

子育てサークル「めいわやんちゃーず」のみんなが乳幼児期の食事の大切さについて学びました。野菜たっぷりメニューの試食をしました。

薄味でもおいしいね

モグモグおいしいな～



宇波地区 体操教室

アピスポーツクラブの健康運動指導士の先生に楽しく体を動かす体操のコツについて学びました。

腰痛・膝痛には、こんな体操がいいがやね!

楽しく体を動かして、リフレッシュできた～!



あなたの「こころ」元気ですか

国内の自殺で亡くなる方は減少傾向にありますが、いまだ2万人を超える方が毎年亡くなっている状況です。市の自殺死亡率*は、近年、減少傾向にあるものの、年により国・県を上回る年もあります。自殺死亡率の減少傾向を継続し、自殺者数を減らしていくため、様々な取り組みを総合的に進めていく必要があります。

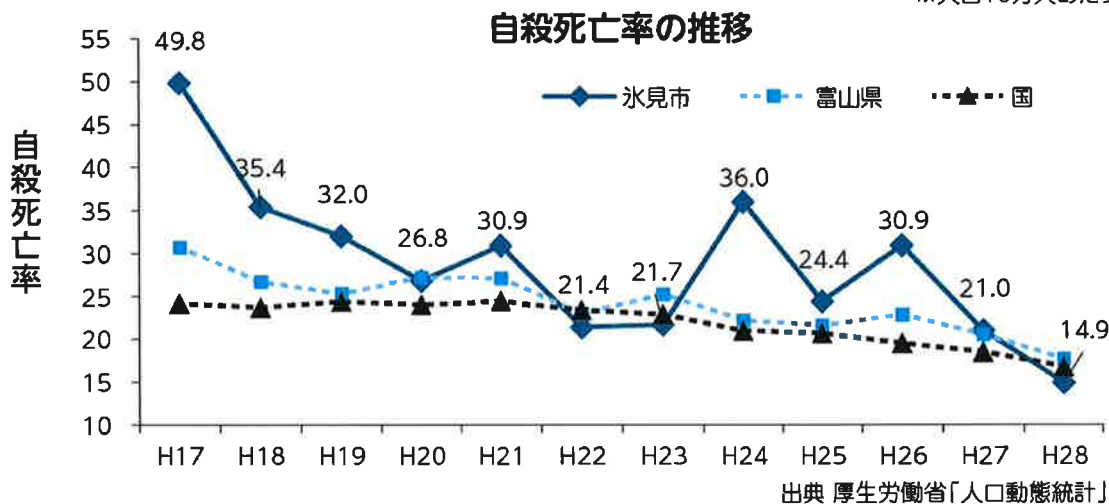
3月は
自殺対策強化月間です



いのち
支える

氷見市では「誰も自殺に追い込まれることのない氷見市の実現」を目指し、氷見市自殺対策計画を策定し、関係課、関係機関・団体が連携を強化し、2019年度から10年計画で推進していきます。

*人口10万人あたりの自殺者数



～大切な人の命を守るために私たちができること～

自殺に至った人の大多数は、様々な悩みにより心理的に追い詰められた結果、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥っているとされています。大切な人の「いつもと違う」様子に気づいたら、一歩勇気を出して声をかけることから始めてみませんか。

気づく

「いつもと違う」こんな様子はありませんか

- 元気がない・疲れているようだ
- よく眠れていないようだ
- 体調不良（体の痛みや倦怠感）のようだ
- 食欲がないようだ
- 飲酒量が増えている

声をかける

「最近眠れてる？」

「どうしたの？なんだか辛そうだけど」

「何か悩んでる？よかったら話して」

「元気ないけど大丈夫？」

「何か力になれることはない？」など、

あなたが心配していることを伝えてみましょう。

話を聴く

本人の気持ちを尊重して話に耳を傾けましょう。相手のつらい気持ちを受け止めて、「けっしてひとりではない」とわかってもらうことが大切です。

本人を責めたり、否定したり、安易に励ましたりするのは、さらに「追い込む」ことになるので避けましょう。



つなぐ

うつ病の治療など医療が必要と思われる場合などは早めに専門家（精神科医など）に相談するようにつなぎましょう。どこに相談すればいいかわからない場合は下記の相談窓口にご相談ください。

氷見市健康課 74-8414
高岡厚生センター氷見支所 74-1780



氷見市民健康大学だより



氷見市民健康大学祭が10月27日(土)に、ふれあいスポーツセンターでスポーツ健康まつりと同時開催されました。食生活に関するクイズやゲーム、家庭で簡単に取り入れられる野菜料理の試食など子どもから大人まで楽しみながら体験し、食生活について学びました。

今年のテーマは
「食生活」



★食事のバランス体験★



朝食に野菜が料理カードを用いて自分の足りないわね食事を振り返り、バランスの良い食事を体験しました。

★箱の中の野菜をあててみよう★



何の野菜がわかったよ!
食事の中で不足しがちな野菜に親しみきっかけとなるように箱の中の野菜を手でさわってゲームや野菜料理の試食等を行いました。

★野菜料理の試食★



他にも、地域ごとの健康づくり活動紹介や、お家でも続けやすい運動を体験できるコーナーなどを実施し、自分の生活を振り返るきっかけとしました。参加された方からは、「食生活を見直そうと思う。」「野菜をもっととらないと。」等の生活習慣の改善に前向きな声が聞かれました。

未病対策事業を実施しています!!

未病とは、「ここまでは健康、ここからは病気」と明確に区別できるわけではなく、現実には健康と病気の間で連続的に変化するものとして捉える考え方です。

平成30年度に、行政と関係団体と民間が連携して「氷見市未病対策実行委員会」を設立し、病気になる前から健康に近づくために生活習慣を見直し、改善に取り組むための催しを2会場で実施しました。

ヘルスコミュニケーションブック (健康の通信簿)を作成しよう

運動、栄養・食生活等について振り返り、健康行動の正しい知識にふれ生活習慣について考えるきっかけとします。

- 1 体力測定(筋力、柔軟性、バランス力)
- 2 野菜あてゲーム・1日の野菜の量クイズ
- 3 生活習慣チェック
- 4 総合判定と親から子、子から親への励ましの言葉を記入し合う



パパ大好き!
あそんでね。

楽しかった。
食事に気をつけたい。

おじいちゃん、
お酒を減らしてね



ママ、腹筋運動
がんばって!

平成31年度も未病対策事業を継続します。
いっしょにヘルスコミュニケーションブックを作成して、より健康に近づきましょう。

ジェネリック医薬品をご存じですか？

国民健康保険と後期高齢者医療制度の被保険者を対象に、医療費削減効果のある方に対し、ジェネリック医薬品に関するお知らせを送付しています。

この通知書は、現在処方されている*先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えることによって、薬代がどれくらい軽減できるか、その一例をお知らせするものです。

※「先発医薬品」とは、いままでに無い有効成分や効能・効果について長い年月と莫大な費用をかけて研究開発され、国から製造販売が認められた医薬品です。

ジェネリック医薬品 Q&A

Q 1 ジェネリック医薬品は、どんな薬なの？

A 1 ジェネリック医薬品は、病院等で医師が処方する医薬品で、先発医薬品と同じ有効成分を同量含み、効能なども同等だと国で認められたもので、製造工程や品質保証など厳しい管理に基づいて製造されている医薬品です。

Q 2 ジェネリック医薬品は、なぜいま注目されているの？

A 2 今後、高齢化と高度な医療技術の進展に伴って、医療費は増え続けると予想されているので、少しでも医療費を抑えるため、価格の低いジェネリック医薬品が注目されているのです。

Q 3 ジェネリック医薬品は、どうして安いのか？

A 3 既に有効成分の有効性と安全性が先発医薬品で確認されているため、少ない費用及び期間で開発することができるからです。

Q 4 どうすればジェネリック医薬品を処方してもらえるの？

A 4 診察時に医師に「希望すること」を伝えてください。「ジェネリック医薬品希望カード」を見せることで、貴方の意志を伝えることもできます。

◇ 医師の判断により、ジェネリック医薬品が処方できない場合などもありますので、決して強制的に切り替えをお願いするものではありません。

◇ 「ジェネリック医薬品希望カード」は、毎年保険証更新時に同封のしおりの中に綴じ込まれていますが、市民課窓口にもありますので、気軽にお申し出ください。

国民健康保険一部負担金
(窓口での一部負担金)
減免等制度をご利用ください

災害など特別な理由で生活が一時的に苦しくなり、医療費の支払いが困難となった世帯が、申請することで、医療費の減免や徴収猶予を受けることができる制度です。

減免等の期間は3～6か月間となります。実収入月額や預貯金の判定基準などの詳細な条件は市民課までお問い合わせ下さい。

柔道整復師（接骨院・整骨院）にかかる方へ

接骨院・整骨院で施術を受けるとき、健康保険等を使用
しての診療を受けられるものは限られています。

健康保険が使えるとき

- ◆ 医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲及び捻挫等（いわゆる肉ばなれを含む。）と診断又は判断され、施術を受けたとき。
（骨折及び脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要）
- ◆ 骨・筋肉・関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき。

健康保険が使えないとき

- ◆ 単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労。
- ◆ 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術。
- ◆ 保険医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷等の治療中のもの。
- ◆ 労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷。

■ 治療を受けるときの注意

- ◆ 負傷の原因等は正確にきちんと伝えましょう。
- ◆ 施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられるので、医師の診察を受けましょう。

上手なお医者さんや薬局とのつきあい方

● 「かかりつけ医」や「かかりつけ薬局」をもちましょう

普段の健康状態を把握している「かかりつけ医」がいると治療だけではなく予防もできて安心です。
また、「かかりつけ薬局」があると複数の医療機関で受診した場合に、処方箋を一括して管理できて薬の重複や飲み合わせのチェックをしてもらえます。必要以上の服用を避けることもできて、結果として薬代の節約にもなります。

● 「休日や夜間の受診」を控えましょう

休日や夜間の受診は、割増料金になり医療費の増加につながります。やむを得ない場合を除き、平日受付時間内の受診を心がけましょう。

● 「重複受診（同じ診療科のかけもち受診）」は控えましょう

自己判断で複数の医療機関をかけもちする「重複受診」は、同じ検査の繰り返しなどで、医療費の無駄になります。また、治療の重複で逆に症状が悪化する危険性もあります。

● 「薬のもらいすぎ」に注意しましょう

安心のためから、むやみに薬を多く欲しがりますが、担当医の診断や処方箋を信頼しましょう。

国民健康保険税を特別徴収(年金からの引き落とし)で納付していただいている皆さまへ

国民健康保険税の納付方法が、「特別徴収(年金からの引き落とし)」となっている方について、申し出により納付方法を「口座振替」に変更することができます。

「口座振替」への変更をご希望の方は、税務課窓口で申請書の記入をしていただく必要があります。また、振替口座の登録がない場合は口座振替依頼書の提出が必要になりますので、次のものをご持参ください。

振替口座の登録がある場合

- ・ 印鑑
- ・ 健康保険証

振替口座の登録がない場合

- ・ 口座振替をする金融機関の預金通帳
- ・ 預金通帳のお届け印
- ・ 健康保険証

ご注意

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。国民健康保険税や市税を滞納すると、次年度以降、特別徴収(年金からの引き落とし)で納めていただくことになります。

倒産・解雇や雇い止めなどによる離職をされた方の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、離職日の翌の月から翌年度末まで、該当者ご本人の算定対象である前年所得のうち、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。

- 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」「23」「31」「32」「33」「34」の方

※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(または市民課 保険年金担当)の窓口で申請してください。

国民健康保険加入世帯は所得の申告が必要です。

国民健康保険の加入者は、所得の有無に関わらず所得の申告が必要です。世帯主、加入世帯員が一人でも未申告状態だと、「国民健康保険税の軽減が受けられない。」「高額療養費などの算定時に自己負担限度額分が高くなる。」などの不都合が生じることがあります。申告の必要な方は4月12日までに申告をしてください。

※ただし、次に該当する方は申告の必要はありません。

- 所得税の確定申告や、市・県民税の申告をした人
- 所得が給与のみで給与支払報告書が会社から市役所に提出されている人
- 所得が公的年金のみで、公的年金等支払報告書が市役所に提出されている人
- 当該年度に税法上の被扶養者となっていて、収入(所得)のない人

身体からのSOSを見逃さないで! 健康で楽しい生活を送るためにも 特定健康診査、人間ドック・特定保健指導を受けよう!

あなたは、今年度特定健康診査(特定健診)や人間ドックを受診されましたか? 不規則な生活習慣によって引き起こされる生活習慣病は、自覚症状がないうちに進行するととても怖いものです。特定健診や人間ドックは、メタボリックシンドローム(メタボ)の有無だけでなく、血圧が高い、血糖値が高い、血中脂質に異常があるなど、生活習慣病の予兆やさまざまな病気の有無を発見する絶好のチャンスです。

氷見市は、特定健診でのメタボ該当者の割合が県内で最も高い状況です。(右表)

つまり、肥満と判定され、さらに「高血糖」「高血圧」「脂質異常」のいずれか2つに当てはまる人がたくさんいるということです。このまま放置しておくと、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病及びその合併症になる危険があります。

氷見市では、メタボのリスクが高い方を対象に、健診終了後、保健師や管理栄養士が、面談や訪問などにより、栄養や運動の目標を一緒に立て、生活習慣病改善のお手伝い(特定保健指導)を無料で行っています。ぜひご利用ください!

健康づくりに欠かせない習慣として毎年1回、必ず健診を受けましょう。

特定健診でのメタボ該当者の割合
(平成28年度)

保険者名	メタボ該当者の割合
氷見市	23.7%
県平均	20.9%
全国平均	17.4%

とやまの国保(平成29年度版)より

氷見市の受診率アップのために力をお貸してください!

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、平成30年4月1日～平成31年3月31日に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「市民課保険年金担当」の窓口を持参していただくか、74-8061(市民課保険年金担当)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。

ほっと♡カフェ

金沢医科大学氷見市民病院では、看護師やリハビリスタッフ・薬剤師・栄養士など病院スタッフが病院利用者を問わず高齢者・認知症・障害者などやその介護をされている方々と、お茶を飲みながらお話をお聞きしたり、おしゃべりをする憩いのカフェを開催しています。

その他、簡単な運動や脳トレ、笑いヨガ、ハンドマッサージ(不定期開催)なども行っていますのでお気軽にお越しください。

なお、病院内レストランにて開催していますので、ドリンク等を注文して頂いています。

開催日：毎月 5日・20日(土日・祝日はお休み)

時間：午前10時～11時

場所：金沢医科大学氷見市民病院 2階レストラン

問合せ先：地域医療連携部 ☎50-8460(直通) 詳しくはお問い合わせください。



…春は異動の季節…

保険の資格が変わったら届出を

就職や退職などによる国民健康保険（以下、国保）の加入や脱退は、資格が変わったらできるだけ早めに届出をしてください。詳しくは市民課（Tel0766-74-8061）へお問合せください。家族が代理で届出を行うこともできます。

※窓口へこられる届出人の本人確認書類（運転免許証、個人番号カード等）をご持参ください。

こんなとき		届出に必要なもの
国保の加入	職場の健康保険をやめたとき	印鑑、職場の健康保険の資格喪失証明書 ※（旧保険証の記号番号や喪失年月日が記載）
	家族の健康保険の被扶養者でなくなったとき	印鑑、職場の健康保険の資格喪失証明書 ※（旧保険証の記号番号や喪失年月日が記載）
	転入してきたとき	印鑑、転入前の市区町村の転出証明書
	健康保険の任意継続期間が満了したとき	印鑑、任意継続の保険証 （任意継続が満了した証明書）
国保の脱退	職場の健康保険に入ったとき	印鑑、国保と職場の健康保険の両方の保険証 （職場の保険証が未交付の場合は、加入日等が確認できる証明書）
	家族の健康保険の被扶養者になったとき	
	転出するとき	印鑑、国保の保険証
その他	住所、氏名、世帯主が変わったとき	印鑑、国保の保険証
	修学のため、転出するとき （転出すると氷見市での国保の資格が喪失しますので、継続するための手続きが必要です。）	印鑑、国保の保険証、〈在学証明書、学生証、入学通知書のうちいずれか1点〉 転出手続きの際に必ずお申し出ください。
	学生保険証交付済みの方が卒業した場合	下記※1

国保加入の手続きは、先の社会保険等の資格喪失日後に届出をお願いします。

加入の届出が遅れると…

- 国保加入の届出が遅れた場合でも、資格を得た月（職場の健康保険をやめた月）までさかのぼって国民健康保険税を納めなければなりません。
- 保険証がないため、その間の医療費は一旦全額自己負担になります。（後日、国保の加入期間においての診療分の領収書を持参して申請すれば、保険者負担分が払い戻しできます。）

やめる届出が遅れると…

- 返還しなければならない国保の保険証を使って医療を受けてしまうと、国保が負担した医療費を後日返納していただくことになります。
- 他の健康保険に加入しても、国保を脱退する届出をしないと国保の資格が加入のままになり、国民健康保険税と職場の健康保険料を二重に支払ってしまうことがあります。

※1 すでに学生用の保険証（学被保険者証）を交付している学生が卒業した場合

学校を卒業されている場合には学非該当届が必要です。下記に記載してあります書類を持参のうえ、手続きをお願いします。

・印鑑 ・学国民健康保険証

なお、就学を終えても住民票が他市町村にある場合は、現住所地での国保加入の手続きが必要になります。市民課で被保険者期間を証明する「被保険者加入証明書」を交付しますので、お申し出ください。

問い合わせ先 市民課 保険年金担当 ☎74-8061