

すこやか

第 61 号

平成29年3月1日発行

氷見市 市民部 市民課
氷見市鞍川1060番地

☎ 74-8061

見直そう! あなたと家族の生活習慣



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
未病対策事業を開始しました	4
氷見市民健康大学だより	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
特定健康審査・人間ドック・特定保健指導を受けよう!	9
市民の健康づくりのためにご協力をお願いします ..	9
保険の資格が変わったら届出を	10

氷見市民健康大学祭

医 療 保 険 加 入 状 況	
総 世 帯 数	17,667世帯
総 人 口	49,105人
国民健康保険 加 入 者	6,859世帯 (38.82%) 10,871人 (22.14%)
後期高齢者 医 療 加 入 者	9,443人 (19.23%)

※()内は総世帯数・総人口に占める割合(平成28年12月末現在)

健康づくりボランティア

食生活改善推進員 (374人)

家庭訪問や地域の料理教室で家庭のみそ汁の塩分測定をし、減塩と野菜摂取をすすめています。

塩分濃度は、0.8%。
ちょうど良い濃さやね。

貝だくさんにすると、
野菜もたっぷり入れて
いいですよ。



母子保健推進員 (43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。

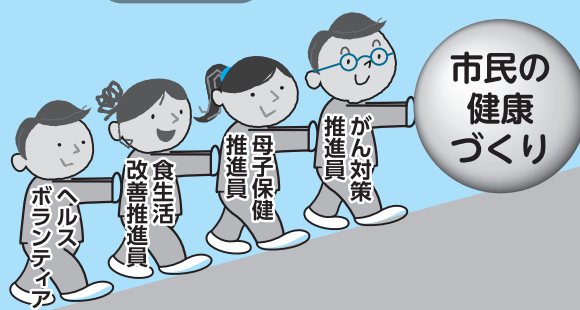
むし歯予防教室では
パペットで歯みがきの
体験をしています。

毎日歯みがき
しようね!



応援しています! 市民の健康づくり

「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。



()は平成28年4月1日現在の人数です

ヘルスボランティア (313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。

研修会で楽しく
レクリエーションを
学びました。

自分たちの地区でも
できそう!



がん対策推進員 (284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。

死因の第1位は
「がん」。2人に
1人は「がん」に
かかる時代です。

自分の健康、身近な人の健康
のために活動しています。



あなたも 健康づくりボランティアの 仲間に入りませんか?

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

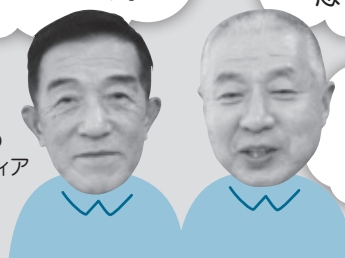
問い合わせ先 健康課 ☎74-8062

男性会員大歓迎!!

ボランティア活動をして
皆さんからありがとうの
言葉をもらうとうれしくて
励みになります。

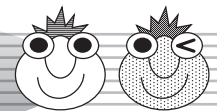
自分も家族も健康を
意識するようになり、
今後も続けたいと
思っています。

活動中の
ボランティア
の声



笑顔がいっぱい😊
みんなで一緒に
参加しませんか?

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

本町地区 ハルディックウォーキング

正しいボールの使い方、歩行姿勢を学び、足首・膝・腰への負担を軽くするウォーキング法で旧朝日丘小学校からふれスポまで歩きました。



どんどん歩けそうね♪



体がスッ、スッと前に出るよ!

上庄地区 幼児食らくらくメニュー講座

よちよち広場のスタッフに子どもを見守ってもらい、お母さん達は野菜を使ったおやつ作りに挑戦!!

試食しながら子育てについて話し合いました。



家でも作れそうだね~!

かぼちゃのピザおいしそう!

阿尾地区 親子でお菓子づくり教室

栄養たっぷりの「にんじんゼリー」とおいしい「よもぎ大福餅」を親子で作りました。



家でもおやつに作ってみよう

栄養豊富なにんじんをゼリーにすれば食べやすいね

加納地区 健康教室

18歳から高齢者を対象に体力測定をして、自分の健康年齢を把握しました。



良かったわ

指導してもらったら体が楽になった😊

十三町地区 男性料理教室

高齢期を元気で過ごす為口コモ予防、筋肉を維持するのに理想的なメニューで男性の方々に料理を作っていただきました。



次回も作りたいなあ

魚や野菜・乳製品も一緒にたくさんとれおいしかったね

仏生寺地区 ストレッチは百薬の長

ストレッチによって柔軟性アップや姿勢が良くなる、血行やリンパの流れが良くなる、そんなストレッチを教えてくださいました。



この姿勢楽しそうだけど、後から効くのよね

これなら家でも続けてやれそう

余川地区 生活習慣病予防教室

余川フェスタ、公民館祭りに集まっていた方に生活習慣病予防クイズに挑戦してもらいました。



答えは○!

氷見市はメタボの人が多い?

正解😊

窪地区 歯の健康教室

自治会の協力のもと、歯の健康教室を行いました。お口の健康は、全身の健康につながることをわかりやすく教えてくださいました。



歯ちゃ大事なもんやなあ

歯間ブラシやフロスも使うといいよ



氷見市民の健康寿命を延ばすため **未病対策事業を開始しました**

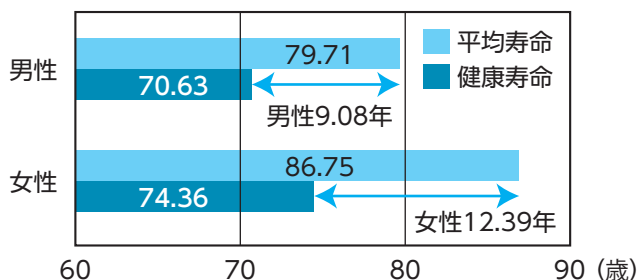
氷見市民のみなさま、思い切り仕事や家事や育児ができていますか？

元気で自分の行きたい所へ行き、やりたい事ができる毎日は、かけがえのない事です。

そして、そのために重要なものは、「健康」です。健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」といいますが、現在、この健康寿命と平均寿命の差が男性は約9年、女性は約12年あります。

この差を無くすように、未病状態からより健康に近づけるため栄養、運動、休養等の良い生活習慣を身につけましょう。

富山県の平均寿命と健康寿命の差(H22)



介護が必要となる原因は生活習慣病

原因の第1位は脳血管疾患(脳卒中)、第2位は認知症、第3位は高齢による衰弱、第4位は骨折・転倒、第5位が関節疾患となっています。特に男性の約3割の人は脳血管疾患(脳卒中)が原因で介護サービスが必要となっています。

病気ではないが、健康でもない状態からより健康に近づける未病対策に取り組みましょう。

氷見市の未病の定義

✓ チェックしましょう

- ☐ 自覚症状はないが、数値に異常がある状態
- ☐ 自覚症状はあるが、数値に異常がない状態

どちらかに当てはまると「未病」という状態です。

健康寿命を延ばすためには
脳卒中の予防が大切なんだな。
血圧やコレステロール値がどうか
健診結果を見直してみよう。



未病対策 1

- 健康診査を受け、自分の身体の状態を知りましょう。健診結果データで自分の身体の状態や生活習慣をチェックしましょう。

未病対策 2

- 健康診査の結果を生かし、食事、運動、休養など良い生活習慣で血圧や血糖値などを改善し、脳血管疾患や糖尿病など生活習慣病の芽を摘みましょう。

氷見市未病対策講演会「ひみの、みらいを、みる。」を開催しました。

平成28年11月20日(日) いきいき元気館

1部 落語・トークショー「健康は誰のため?何のため?」
三遊亭良楽 氏

2部 講演会 「未病から健康へ。生活習慣を見直してみませんか。」
講師 珠洲市総合病院内科医長 小泉順二 先生

良楽さん、小泉先生と
司会の鍋田さんの3人の
楽しいトークショーでした。
平成29年度もイベントを
計画中です。お楽しみに!



今の健康から未来の健康へ ～良い生活習慣を身につけるため～

- ・生活していることを感謝しよう
- ・年がせいたとあきらめない
- ・できることから始めよう
- ・恥ずかしがらずに行なおう
- ・一緒に見守ってくれるパートナーを作ろう
- ・失敗は成功のもと いつでも再出発しよう
- ・うまくいっているか定期的にチェックしよう 健康チェック





氷見市民健康大学だより



—— 氷見市民健康大学祭が開催されました ——

氷見市民健康大学祭が10月29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、多くの家族連れで賑わいました。今年は「生活習慣病予防」をテーマにスタンプラリーや運動体験、血液サラサラチェックなど、子どもから大人まで楽しみながら生活習慣病予防について学びました。



みんなでチャレンジスタンプラリー

★生活習慣病予防クイズ★



氷見市は、
県内でも
メタボの人が
多いんだって。

氷見市の健康課題や、生活習慣病予防のためのポイントについて○×クイズに挑戦しました。

★自分の味覚をチェック★



昆布や煮干し、
野菜をたっぷり入れて
作るお味噌汁は、
薄味でもおいしく
できるよ!

昆布や煮干しなどでだしをとったお味噌汁と、だしをとらないお味噌汁、どちらがおいしいか飲み比べしました。

★野菜料理の試食★



氷見の野菜をたっぷり使った料理の試食。
野菜の積極的な摂取をすすめました。

試食レシピ ◆氷見ねぎのベジチキミ◆

【材料(4人)】

人参 …………… 260g
玉ねぎ …………… 80g
氷見ねぎ …………… 70g
米粉 …………… 75g
片栗粉 …………… 大さじ1
卵 …………… 1こ
マヨネーズ …… 大さじ1
昆布茶 …………… 小さじ1/2
しょうゆ …………… 小さじ1・1/2
ごま油 …………… 大さじ1
白ごま …………… 大さじ2

【作り方】

- ① 人参はせん切り、玉ねぎは薄切り、氷見ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに人参、玉ねぎ、マヨネーズを入れ、中央で炒め、しんなりしたら、しょうゆを加え、皿に入れて冷ます。
- ③ ボウルに米粉、片栗粉、昆布茶、溶き卵、水(1カップ)を入れて混ぜ、②と氷見ねぎ、白ごまを加え混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を流し、両面焼く。

運動体験「家庭でも気軽にできる運動」

健康運動実践指導者の松田伊甲子先生を講師にお迎えして、ミニ講座と、家庭でも気軽に取り入れることができる運動を体験しました。

普段の生活の中で
気軽に体を動かすことが
運動不足の解消に
つながります。



各体験コーナーのほか、地域ごとの健康づくり活動紹介や、血液サラサラチェック、氷見市民健康大学健康チャレンジの当選者発表等も実施しました。

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、医療費削減効果の大きい方に対し、ジェネリック医薬品に関するお知らせを年2回送付しています。

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

Q1 ジェネリック医薬品で、どんな薬なの？

A1 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。

Q2 ジェネリック医薬品で、なぜいま注目されているの？

A2 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。

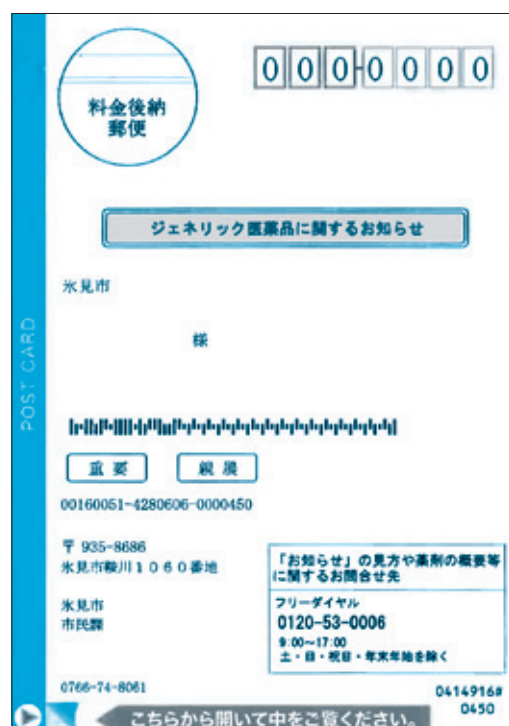
Q3 ジェネリック医薬品は、どうして安いのか？

A3 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。

Q4 どうすればジェネリック医薬品を処方してもらえるの？

A4 診察時に医者に「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。

ジェネリック医薬品に関するお知らせ



◇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
(窓口で的一部負担金)
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。

手続きに際しては、**口座振替依頼書**の提出が必要になりますので、右の①～③をご持参ください。

- ① 口座振替をする金融機関の預金通帳
- ② 預金通帳のお届け印
- ③ 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、離職日の翌日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。

- 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, 23, 31, 32, 33, 34に該当される方

※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(または市民課医療保険・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ですと、「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14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病気です。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。

氷見市が行う特定健診の結果、メタボ該当者の割合は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、食生活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26年度）

保険者名	メタボ該当者の割合
氷見市	23.9%
県平均	20.2%
全国平均	16.6%

とやまの国保（平成27年度版）より

市民の健康づくりのためにご協力をお願いします

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28年4月1日～平成29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は、健診結果の提出にご協力をお願いします。健診結果と年齢や性別等の条件を分析し、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もなります。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。

... 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（TEL 0766-74-8061）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
	職場の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）
	職場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・・・

- 返納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、国民健康保険税と会社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（㊦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㊦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 ・ ㊦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 医療保険・年金担当 ☎ 74-8061