

すこやか

毎日これだけ食べていますか？

成人の
1日の野菜摂取
目標量**350g**



350gを
野菜料理にすると
小鉢5つつ分

目次

健康づくりボランティア	
「地域での活動を紹介します」	2・3
氷見市民健康大学	4・5
国民健康保険税に関するお知らせ	6
柔道整復師(接骨院等)にかかる方へ	7
市民の健康づくりのために、健診データの提供を!	7
国民健康保険高額療養費制度が改正になりました	8
ジェネリック医薬品をご存じですか?	9
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	9
保険の資格が変わったら届出を	10

【野菜】には私たちの命を維持し、体調をととのえるために必要なビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。**毎食、野菜を食べましょう!**

医療保険加入状況	
総世帯数	17,679世帯
総人口	50,599人
国民健康保険加入者	7,081世帯 (40.05%) 11,607人 (22.94%)
後期高齢者医療加入者	9,354人 (18.49%)

※()内は総世帯数・総人口に占める割合(平成26年12月末現在)

地区での活動を紹介します

伊勢大町地区 ヘルシー食生活講座

味噌汁の塩分測定、料理カードを使って一日の食事バランス、量、食生活のあり方を学びました。

魚、肉、野菜、
バランス大丈夫かな？

何カロリー？
でも食べたいな？…

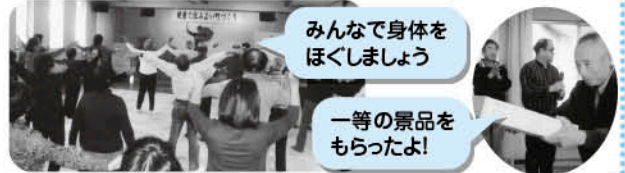


朝日丘地区 第30回村上町内健康デー

骨粗鬆症予防の健康講座、手軽な健康体操等でみなさんの熱気があふれていました。また、歩こう会の皆勤賞授与、お楽しみ抽選会等で大変盛り上がりました。

みんなで身体を
ほくしましよ

一等の景品を
もらったよ！



布勢地区 ウォーキング

布勢の円山散策。石碑の歴史や家持を祭った神社などの説明も聞きました。

頂上まで
何段かな？

詳しく説明してもら
ってうれしいわ！



宇波地区 幼児食 らくらくメニュー講座

地区サークル「宇波ばわーきっず」に幼児食とおやつを提供しました。食べ易い茹で加減、刻み方、味付け等に会話も弾みました。

すぐ作れるのに
美味しくて
嬉しいな♪

家族の皆にも
作ってあげよう!!



宮田地区 三世代 ヘルシークッキング

「バランスのとれた朝ごはんを作ろう」というテーマで調理実習をしました。

野菜たっぷりの
朝ごはんを作ったよ

またお家でも
作ってみるね！



阿尾地区 歯の健康教室

男性料理教室と一緒に、歯の健康教室を開催しました。健康な歯を保つために歯磨きだけでなく、歯間ブラシを使う必要があることを学びました。

早速、歯間ブラシ
使ってみるちゃ

歯磨きだけでは
ダメなないと



碓石地区 健康体操教室

入浴中やテレビを見ながらできる血流や筋肉の衰え予防、身体のケアについて教えてもらいました。

家でも動かんなんね

ジワッと汗出るよね～



下十三町地区 骨粗鬆症予防料理教室

カルシウムたっぷりの料理を男女一緒に作りました。

カルシウムを意識
してとらんなんね



ビタミンC、D、Kも
必要やね

健康づくりボランティア

食生活改善推進員 (401人)

乳幼児から高齢者までを対象に料理教室等を開催し、健康的な食生活をすすめる活動をしています。



毎日、バランスのよい朝ごはんを食べていますか？

母子保健推進員 (43人)

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



早寝・早起きが大切です！

困ったときには相談してね！

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輪を広げる活動を行っています。



()は平成26年4月1日現在の人数です

ヘルスボランティア (320人)

ウォーキングや健康教室を各地区で開催し、健康づくりの輪を広げています。



意識的に身体を動かしましょう！

ノルディックウォーキングだと足腰の負担が少ないよ！

がん対策推進員 (266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。



毎年健康診査を受けましょう！

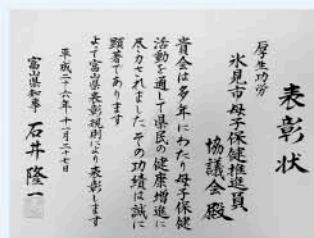
ケーブルテレビで健診の大切さをPRしました

あなたも健康づくりボランティアになりませんか？

氷見市で行う「健康づくりボランティア養成講座」を受けていただくと健康づくりボランティアになれます。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、広報みほ3月号をご覧ください。

問合せ 健康課 ☎74-8062

いきいきとやま・第27回健康と長寿の祭典において、氷見市母子保健推進員協議会が富山県厚生部門功労表彰を受けました。





自転車を当選された方

健康チャレンジ記念品抽選会

開会式では健康チャレンジ記念品抽選会が行われ、13名の方が自転車や氷見牛などの豪華記念品を当選されました。

歩くことで気分転換になり
よい生活習慣を心がけるよう
になりました
(40歳 女性)



健康チャレンジ 参加者の声

毎日30分のウォーキングを
続けています。肩こりも
なくなり、坂道も楽に上がれます。
(66歳 女性)



野菜、魚中心の食生活が
できました。お酒も適量で
やめています。
(63歳 男性)



朝夜体重を測ることで
食べすぎを防止して
体重をキープできました。
(47歳 女性)



あなたも目標をたてて健康づくりに取り組んでみませんか？



健康チャレンジ



対象者 20歳以上の氷見市民及び氷見市内に勤務している方

参加方法 1 3つの健康づくりの取り組みのうち2つ以上にチャレンジしましょう。

- ① がん検診や特定健診等の健康診査を1つ以上受診しましょう。
- ② 健康づくりの目標をたてて、3か月以上続けて取り組みましょう。
- ③ 市民健康大学講座や健康づくりイベントに参加し、シールを取得しましょう。

2 健康チャレンジシートに必要事項を記入し、希望の記念品を選んで応募しましょう。

健康チャレンジシートは健診会場や市民健康大学講座に参加された方にお渡ししているほか、健康課窓口でもお渡ししています。市のホームページからもダウンロードできます。

※応募は期間中お一人様1回とさせていただきます。

応募期間 平成26年10月25日～平成27年9月30日

抽選は、平成27年度氷見市民健康大学祭で行います。



記念品 A賞 自転車 B賞 氷見市観光協会加盟店ペアお食事券 C賞 氷見牛(5千円相当)
D賞 メディカルフィットネスクラブ スキャン1日利用券 E賞 氷見のうまいものセット





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25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。今年度は「強い骨と筋肉をつくろう」をテーマにスタンプラリーや健康づくり講演会などが行われ、多くの家族連れで賑わいました。

骨粗鬆症予防スタンプラリー

「強い骨と筋肉を作ろう」をテーマにスタンプラリーを行いました。骨粗鬆症予防のクイズやカルシウムたっぷりの料理の試食、骨粗鬆症予防体操の体験コーナーをまわり楽しく骨粗鬆症予防について学びました。



健康づくり講演会

金沢医科大学氷見市民病院 准教授の池淵公博先生を講師に迎え、「骨粗鬆症 目指そう骨まで健康」という演題で実際の治療のお話や骨の健康が全身の健康に影響していることなど、骨粗鬆症の予防が健康を保つために大切であることをお話していただきました。



各地区で行われている健康づくり活動を紹介しました

健康づくりボランティア活動報告



僕たちの住んでいる地区でも健康づくりボランティアが活動しているんだね



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、次のものをご持参ください。

- 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となります。

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

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。

健康保険等が使えるとき

- ◆ 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。

健康保険等が使えないとき

- ◆ 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。

市民の健康づくりのために、健診データの提供をお願いします

氷見市の国保では、生活習慣病予防を目的とした「特定健康診査」(毎年7月～9月)を無料で実施しています。

氷見市の平成25年度の受診率は42.6%で、残念ながら県内市町村の中でも低い結果でした。

特定健診の受診結果等を活用して、他と比べて氷見市ではどんな病気や病気予備軍が多いのかを分析し、病気の予防に効果的な健康教室や運動教室などを実施することが可能です。

しかし、受診率が低いと正しい分析データを得ることができません。

平成26年度の特定健診はすでに終了していますので、国保加入者で職場等の健診を受けている方は、市民の健康づくりのためにも、ぜひ健診データの提供をお願いします。

対象となる方

氷見市の国民健康保険特定健診対象者(40歳～74歳)で、平成26年4月以降に職場等で健康診断を受けられた方(氷見市から助成を受けて人間ドックを受診された方は除きます。)

健診データの提供方法

- 市民課の窓口へ直接持参してください。(写しを取らせていただきます。)
- 電話で住所、氏名を連絡→市から返信用封筒を送付→写しを郵送で提出してください。

※健診データは、「特定保健指導」対象者の把握や、データ分析以外には使用しません。

※健診結果が、内蔵脂肪症候群(メタボリックシンドローム)と判定された場合は、栄養面などから生活習慣の改善をサポートする「特定保健指導」の利用(無料)をご案内させていただきます。

国民健康保険の高額療養費制度が改正になりました

平成27年1月診療分から70歳未満の方の医療費の1か月あたりの自己負担限度額が、下表のとおり変更になりました。

※70歳以上75歳未満の方の限度額については変更ありません。

所得区分	世帯の総所得金額等	ひと月あたりの自己負担限度額 (過去12か月で3回目まで)	4回目以降
ア	旧ただし書所得が 901万円を超過	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円
イ	旧ただし書所得600万円 超901万円以下	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円
ウ	旧ただし書所得210万円 超600万円以下	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円
エ	旧ただし書所得が 210万円以下	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※旧ただし書所得＝総所得金額等から基礎控除額（33万円）を差し引いた額

※自己負担額の計算には入院時の食事代や保険のきかない差額ベッド料などは含まない。

高額療養費に該当すると思われる場合は、その月診療したすべての病院の領収書と印鑑、世帯主又は診療を受けた方の振込先預金通帳を持って市民課へ申請にお越しください。

■ 限度額適用認定証

医療機関に支払う医療費が高額になる場合、「限度額適用認定証」を提示することにより、外来・入院とも個人単位で一医療機関の窓口での支払いは限度額にとどまり、多額の支払いをする必要がなくなります。

「限度額適用認定証」は、市民課で発行しますので申請してください。

ただし、国保に加入している世帯全員の前年の所得額が確定していて、納期限までの保険税を完納している場合のみ発行します。

● 申請に必要なもの

- 国民健康保険被保険者証
- 印鑑（認印）

※「限度額適用認定証」を医療機関に提示しても、同月に複数の医療機関で診療を受けたり、同月に同一世帯の方が高額療養費の該当になったときなどは、更に払い戻しとなる場合があります。

※氷見市国民健康保険以外の方は、加入している保険者にご確認ください。

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

Q 1 ジェネリック医薬品で、どんな薬なの？

A 1 ジェネリック医薬品は、病院・診療所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、効能や効果などが先発医薬品と同等だと国で認められたもので、製造工程や品質の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。

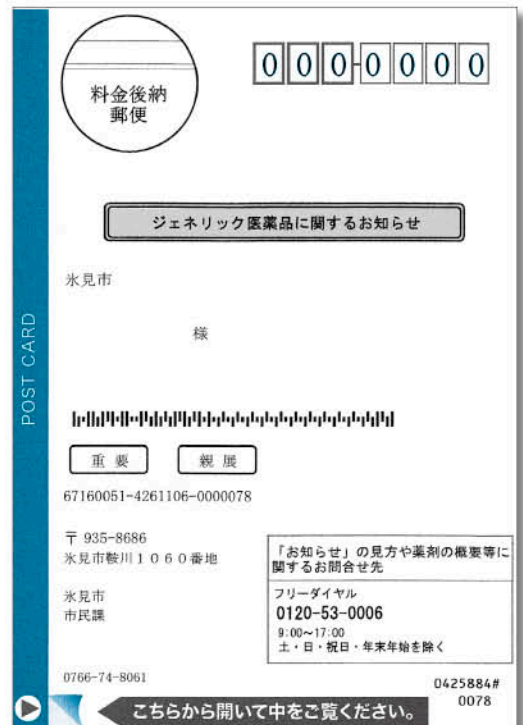
Q 2 ジェネリック医薬品は、どうして安いのか？

A 2 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、期間が短く、少ない費用で開発することができるからです。

Q 3 どうすればジェネリック医薬品を処方してもらえるの？

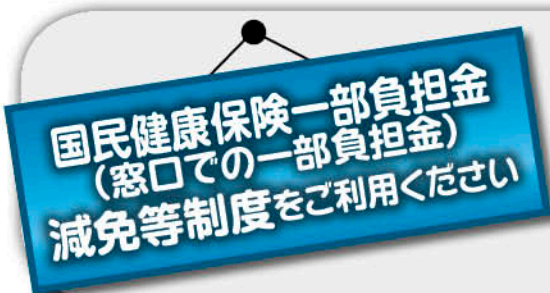
A 3 診察時に医師に「希望すること」を伝えてください。「ジェネリック医薬品希望カード」を見せて、貴方の意志を伝えることもできます。

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があります。また、ジェネリック医薬品がない医薬品もあります。

◇「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。



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。

…春は異動の季節…

医療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、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。

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 ※(保険証の記号番号や喪失年月日が記載されたもの)
	家族の健康保険の被扶養者でなくなったとき	印鑑、被扶養者の資格を喪失した証明書 ※(保険証の記号番号や喪失年月日が記載されたもの)
	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)
	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	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。
	学生保険証交付済の方が卒業した場合	下記※1

国保加入の手続きは、前の社会保険等の資格喪失日以降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、その間の医療費は全額自己負担になります。

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(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 医療保険・年金担当 ☎ 74-8061