

# すこやか

第58号

平成27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



## 毎日朝ごはん食べていますか？



「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマに三世代ヘルシークッキングや幼児食らくらくメニュー講座を各地区で実施しています！

「朝ごはん」はエネルギーを供給して眠っていた体と脳をめざませたり、腸を刺激して排便を促すなど、1日の生活リズムを整える役割があります。子どもも大人も朝ごはんを食べて元気な毎日を送みましょう！

### 目次

健診結果を活かしてより良い生活習慣を！	2・3
歯の生活習慣病「歯周病」を予防しましょう！	4・5
平成27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
後期高齢者医療からのお知らせ	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
市民の健康づくりのためにご協力をお願いします	10

### 医療保険加入状況

総世帯数	17,688 世帯
総人口	50,092 人
国民健康保険加入者	7,118 世帯 (40.24%) 11,536 人 (23.30%)
後期高齢者医療加入者	9,377 人 (18.72%)

\* ( )内は総世帯数・総人口に占める割合  
《平成27年7月末現在》

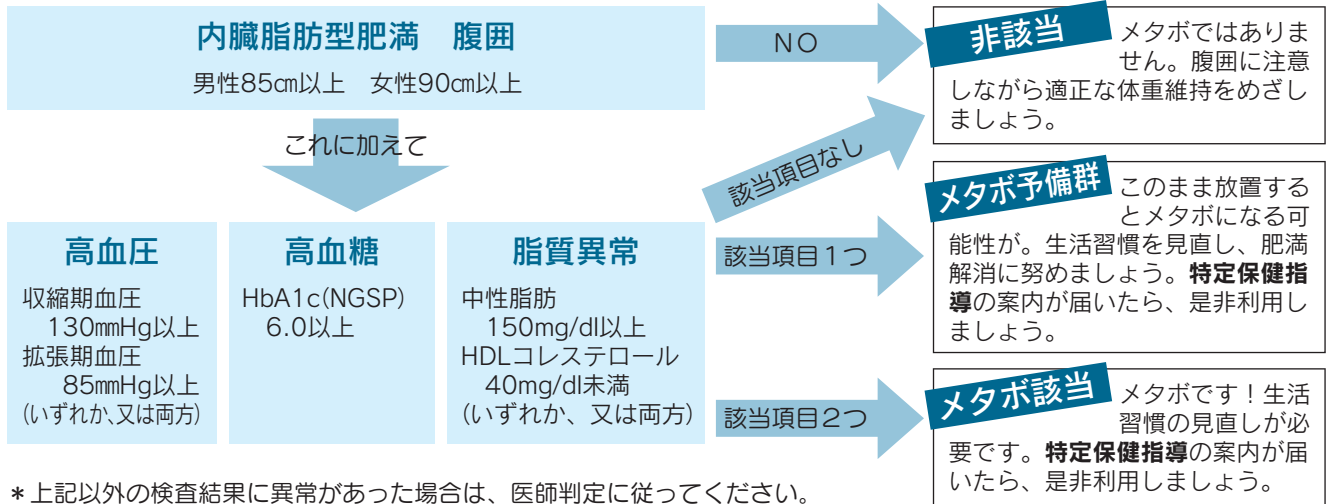
# 健診結果を活かして

特定健診は、メタボリックシンドローム（以下メタボ）をはじめとする生活習慣病の予防・早期発見・治療に着目した健診です。健診結果はあなたの今の体の状態をうつす鏡です。結果を受け取ったら、結果を確認し、その後の生活にどう活かすかが重要です。あなたの行動次第で未来が変わります！

## まずは特定健診の結果をチェック！

メタボの状態が続くと、心臓病、脳卒中など命にかかわる病気を引き起こす危険性が高まります。

### メタボリックシンドローム判定



\* 上記以外の検査結果に異常があった場合は、医師判定に従ってください。

## 特定保健指導の案内が届いたあなたへ

特定健診の結果（メタボ判定や喫煙歴、既往歴等）から健康状態のレベルに応じて特定保健指導の対象となられた方には、10月以降に個別で利用券を送付します。特定保健指導は、医師・保健師・管理栄養士などが、あなたに合わせたアドバイスを行い、生活習慣の改善についてお手伝いするプログラムです。しっかり活用して健康な体を目指しましょう！ご利用のない方については、ご家庭へ訪問させていただくことがあります。



H26年度  
特定保健指導利用者  
Mさん (50代女性)

特定保健指導がなかったら、自分一人では6か月間で3kg減という目標は達成できなかったと思います。これからは体を動かしたり、意識して野菜を食べるなどし、がんばりたいと思います。

Mさんは特定保健指導を受けられてから、野菜を意識して食べたり、こまめに体を動かすことを意識される等、生活習慣の改善に取り組まれました。また、運動の教室等にも積極的に参加され、6か月後には、体重が-3.6kg、腹囲-3cmとなり、メタボから脱出されました。

特定保健指導は、正しい知識に基づいたダイエットやあなたにあった生活習慣改善のアドバイスが得られる貴重な機会！ぜひ利用しましょう！



担当スタッフ

## 健診結果の見方を知りたい！というあなたへ

### ● 健診結果説明会

日 時	内 容	場 所	定員	対 象
平成27年12月18日(金) 午後1時～3時45分	講演：「からだの調子がぐ～んとよくなる生活習慣」 骨格や筋肉のゆがみがわかる姿勢測定	いきいき 元気館	50名	今年度国民健康保健特定健診、人間ドックを受けた方

\* 申込みが必要です。詳しくは広報ひみ10月号をご覧くださいか、市民課（電話74-8061）にお問い合わせください

# より良い生活習慣を!

健診結果を個別に相談したい! というあなたへ

●健康なんでも相談

\*申込みが必要です。

- ・健康的にやせたい!
- ・コレステロールが  
高くて心配



日時	内容	相談スタッフ	場所	持ち物
平成27年10月16日(金) 11月13日(金) 12月 8日(火) 受付時間 午後1時~2時	個別相談 健診結果についての相談 血圧・体脂肪測定 尿検査 など	医師 保健師 栄養士	いきいき 元気館	・健診の結果 ・健康手帳 ※健康手帳をお持ちで ない方は当日お渡し します。

健康に過ごすために何かしたい! というあなたへ


## 市民健康大学講座

※申込みが必要です。

●ヘルシー食生活講座

日時	内容	場所	定員	持ち物
平成27年12月11日(金) 午前9時30分~午後1時	講義・調理実習 「野菜で健康生活を!」 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

日時	内容	場所	定員	持ち物
平成27年11月 9日(月) 午前10時15分~11時30分	運動実技「やさしいリズムウォーク」 講師：健康運動指導士 三輪 厚子先生	氷見市ふれあい スポーツセンター	30名	運動しやすい服装 タオル 飲み物 内履き (リズムウォーク のみ) 
平成28年 1月22日(金) 午後7時~8時 <b>男性 限定</b>	運動実技「ストレッチ&筋トレ」 講師：フィットネスインストラクター 健康運動実践指導者 安田 茂先生	氷見市民プール・ トレーニングセンター	30名	
平成28年 3月22日(火) 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	30名	

●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	持ち物
平成27年10月14日(水) 午前9時45分~12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	氷見市ふれあい スポーツセンター	運動しやすい服装 内履き、タオル 飲み物

# 歯の生活習慣病「歯周病」

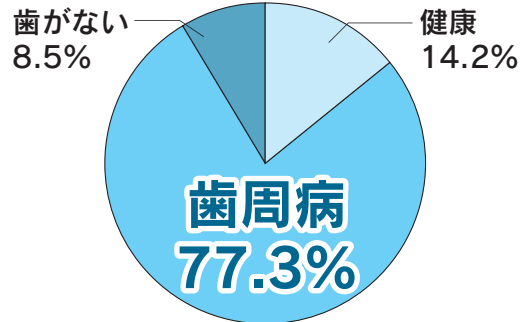
いくつになっても自分の歯で食べ続けられるように、

## 歯を失う原因となる歯周病

歯周病とは、歯と歯ぐきとの間にたまった歯垢の中で歯周病菌が増え、歯ぐきやそれを支える骨に炎症がおこる病気です。実は、成人が歯を失う原因の第一位は、歯周病です。また、成人の約8割は歯周病にかかっているといわれています。歯周病は自覚症状が少ないため、気づいたときには悪化していることもあります。

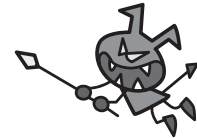
そのため定期的に歯科検診を受けて、早期発見・治療をすることが大切です。

## 成人の約8割が歯周病



歯肉所見の有無（20歳以上）  
厚生労働省：平成23年歯科疾患実態調査

## 歯周病は全身の病気にも影響します



歯周病を放っておくと、歯を失うだけでなく全身のさまざまな病気を引き起こしてしまいます。

### 肺炎

歯周病菌がだ液や食べ物に混ざり、誤って気管に入り引き起こす。

### 骨粗鬆症

歯周病が悪化すると骨を吸収してしまう細胞が活性化する。

### 低体重児・早産

歯周病による炎症物質が、早期の子宮収縮を引き起こす。

### 動脈硬化 脳梗塞・心筋梗塞

歯周病菌が血管をせばめる作用を促進したり、血液を固まりやすくしたりする。

### 糖尿病・肥満

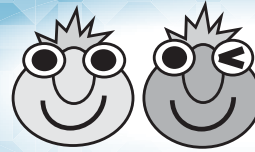
歯周病によって増加した炎症物質が、血糖値をコントロールするインスリンの働きを抑制してしまう。

## タバコと歯周病の深い関係



喫煙が肺がん、心臓病などを引き起こすことはよく知られていますが、実はタバコを吸う人は、吸わない人より歯周病にかかりやすく、治りにくいことがわかっています。

# を予防しましょう!



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

今日からさっそく歯の健康づくりをはじめましょう。

## 歯周病の予防は「セルフケア」+「プロフェッショナルケア」



自分で行う**セルフケア**とは、**毎日の正しい歯みがき**

### 歯磨き剤は少量で

歯磨き剤をつけると爽快感にまぎれて磨き残してしまうことも。ブラシ部分の1/3程度が目安。つけなくても大丈夫です。

### 歯ブラシのサイズは前歯2本分

ブラシ部分は小さめのもので、毛先が開いたら交換を。交換の目安は1カ月。



### 歯ブラシはえんぴつ持ち

えんぴつ持ちにすると、軽い力で細かく動かすことができます。1本ずつ小刻みに磨いてみましょう。

### 磨き残しの多いところは特に注意

歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、奥歯のみぞは磨き残しが多いところ。治療したところ、歯並びの悪いところも汚れがたまりやすいので要注意!

### 寝る前は丁寧に

寝ている間は唾液の量が減り、細菌が繁殖しやすいので特に丁寧に磨きましょう!

### 歯の間も磨いてみよう!

デンタルフロスや歯間ブラシも使ってみましょう。



**定期的な歯科検診でプロフェッショナルケアも!!**

痛みや腫れなどの自覚症状が出てから受診するのではなく、定期的にプロ（歯科医師や歯科衛生士）のチェックを受けることも重要! 丁寧にみがいていても、磨き残した歯垢が歯石になると歯みがきではとれません。年に1~2回は歯科医院で検診をうけてメンテナンスをしましょう。

## 12月まで歯周疾患検診実施中!!

内 容	歯と歯ぐきの健康状態のチェック、歯科保健指導
対 象 者	今年度40、50、60、70歳になられる方
検診期間	平成27年12月25日(金)まで
検診料金	500円
検診場所	市内歯周疾患検診指定医療機関（詳しくは氷見市ホームページ、又は広報ひみ6月号と一緒に配りした「住民健診のお知らせ」をご覧ください。）

# ～平成27年度国民健康保険税のお知らせ～

平成27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	52万円	17万円	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27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27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	<b>年間保険税額 (全体分) = I + II + III = ( 円)</b>		

【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
	<b>= 年間保険税額 212,200円</b>		

※各区分の100円未満の端数は切捨てです。

※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。

## 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. 賦課限度額の改正

	改正前		改正後
医療保険分	51万円	→	<b>52万円</b>
後期高齢者支援金分	16万円	→	<b>17万円</b>
介護保険分	14万円	→	<b>16万円</b>

※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の改正

(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	改正後 (平成27年4月以降)
<b>7割</b> 軽減基準額	世帯主と被保険者の所得合計が 33万円以下	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)
<b>5割</b> 軽減基準額	33万円 + (24.5万円×被保険者数) 以下	33万円 + ( <b>26万円</b> ×被保険者数) 以下
<b>2割</b> 軽減基準額	33万円 + (45万円×被保険者数) 以下	33万円 + ( <b>47万円</b> ×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。

## 離職した人(非自発的失業)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**で非自発的な離職をした雇用保険の受給資格者の方を対象 (※下記申請条件参照) 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)。

本制度を利用する場合は、税務課または市民課窓口での申請・審査が必要です。

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。

※申請条件…「**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

# 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何故ですか？

**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何故ですか？

**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。)

助成対象者	氷見市国民健康保険の加入者であり、受検日当日に資格があること。 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）
ドックメニュー	・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。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)
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。
申し込み方法	指定の医療機関に受検日を予約してください。 予約後、 <b>保険証と印鑑を持参</b> し、市民課医療保険の窓口で「人間ドック利用申請 書」を提出してください。(受検日の10日前までをお願いします。) 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。

## 後期高齢者医療からのお知らせ

75歳になると、それまで加入していた保険から後期高齢者医療制度の保険に切り替わります。

※65歳以上74歳以下で、一定の障害のある方も対象となります（任意）

- ・75歳の誕生日の前に、淡いピンク色の保険証が簡易書留で送付されます。
- ・医療機関に支払う自己負担割合は1割になります。(現役並み所得者は3割)

### …… 保険料の納め忘れはありませんか？ ……

すでに資格がある方へは、毎年7月中旬頃に保険料の通知書を送付しています。

#### 普通徴収（納付書払い）の方

通知書に付いている納付書で、納め忘れがないかをもう一度ご確認ください。

#### 口座振替の方

納期限前に、口座残高の確認をお願いします。残高不足の場合、約半月後に再振替を行います。

#### 特別徴収（年金天引）の方

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。  
必ず通知書をご確認いただき、納付書が付いている場合はそちらでの納付をお願いします。

※現在年金天引きの方で、口座振替への変更をご希望の方は、市民課へご相談ください。

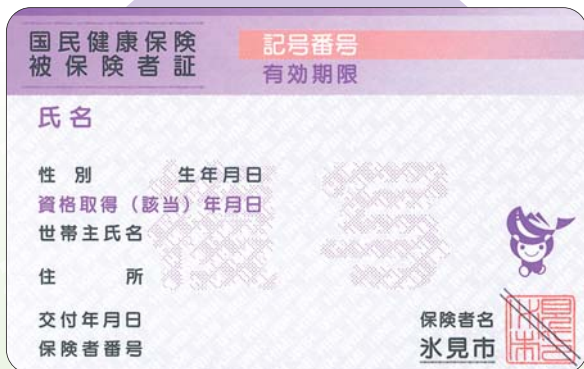
**ご注意**

今まで国民健康保険税を口座振替で納めていた世帯でも、加入する保険が変更となるため、  
口座情報は引き継がれません。当初は納付書払いになりますので、口座振替を希望される場  
合は、保険証を持参し金融機関の窓口にて口座振替の手続きをお願いします。

# 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10月に更新しています。  
今年度は緑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しましたが、万一被保険者証  
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）紫色



## 被保険者証（新）緑色



### 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28年9月30日まで」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除きます）

### 70歳から74歳までの方

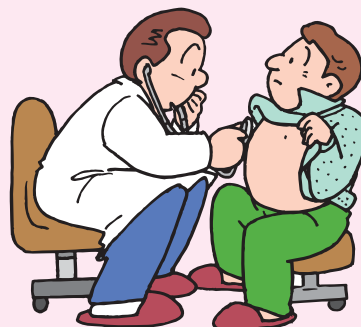
70歳～74歳の氷見市国民健康保険に加入している方は、診察を受けるときに必ず**被保険者証と高齢受給者証（負担割合の記載あり）**を一緒に窓口へ提示してください。  
なお、高齢受給者証は7月に送付済みです。

## 市民の健康づくりのためにご協力をお願いします

氷見市では、40歳から74歳の国民健康保険加入者を対象に、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、**職場等で健康診断を受診された方は、健診結果の提出にご協力をお願いします。**

健診結果値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。健診結果はデータ抽出にのみ使用し、個人情報には固く守られますのでご安心ください。

健診結果を市民課医療保険の窓口へ持参していただくか、お電話でご連絡くだされば返信用の封筒をお送りしますので、健診結果のコピーを送付してください。



問い合わせ先：市民課 医療保険・年金担当 ☎74-8061