

# すこやか

## ウォーキングで 心も身体もリフレッシュ

ウォーキングマップ作成のため、今年5月にヘルスボランティアのみなさんと比美乃江公園のウォーキングを実施し、コースの距離や時間、おすすめポイントを確認しました。

(関連記事 4ページ)



### 目次

野菜、不足していませんか? .....	2・3
氷見市未病対策事業 .....	4
健康づくり教室・相談会のご案内 .....	5
令和4年度国民健康保険税のお知らせ .....	6
子どもに係る均等割額の減額措置が導入されました .....	7
失業した人の国民健康保険税を軽減します .....	7
新型コロナウイルス感染症の影響を受けられた方へ .....	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
職場健診の結果の提出にご協力をお願いします .....	9
交通事故などで保険証を使う場合は届け出が必要で す .....	9
令和4年度中に新たに75歳になられる方へ .....	10
マイナンバーカードが健康保険証として利用 できます! .....	10

### 医療保険加入状況

総世帯数	17,493世帯
総人口	44,431人
国民健康保険 加入者	6,034世帯 (34.49%) 8,873人 (19.97%)
後期高齢者 医療加入者	9,826人 (22.12%)

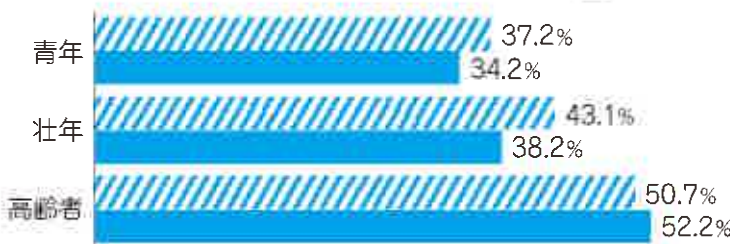
※ ( )内は総世帯数・総人口に占める割合(令和4年7月末現在)

# 野菜、不足していませんか？

野菜が健康に良いことは知っているけれど、意識しなければ十分な量を食べることはできません。氷見市で実施している市民アンケートを見ると、「副菜を毎食食べている人の割合」はグラフの通りでした。

副菜を毎食食べる人の割合

平成22年  
平成28年



副菜とは…

野菜・きのこ・海藻のおかず

主菜

主食



野菜をどれくらい食べているか知りたい人は、**ベジメータ**で測定してみましょう！  
(4 ページ 氷見市民健康大学祭)

## 野菜は毎日どれだけ食べればいいのか？

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するために1日350g以上の野菜を食べましょう。

1日の野菜摂取目標量  
生の状態で350gの野菜



料理にすると  
副菜(野菜料理) 5皿程度

朝 1皿



サラダ

昼 2皿



お浸し



煮物

夕 2皿



酢の物



貝だくさん  
味噌汁

## 緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせましょう

野菜は「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けられ、それぞれに含まれる栄養成分に違いがあるため、意識できる人は緑黄色野菜を120g以上、淡色野菜を230g以上の量を目安に食べるようにしましょう。

緑黄色野菜を120g以上

かぼちゃ

にんじん

ほうれん草

小松菜

ピーマン

トマト

ブロッコリー

など



淡色野菜を230g以上

キャベツ

ごぼう

レタス

玉ねぎ

きゅうり

大根

なす

など



見分け方のポイント！

切った断面が濃い色をしている野菜が緑黄色野菜、それ以外が淡色野菜です。





## 野菜に含まれる主な成分と期待される効果

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康を維持するために大切な栄養素が豊富に含まれており、生活習慣病や肥満の予防にも役立ちます。

### 抗酸化作用をもつ野菜

#### カロテン

- ・コレステロールを下げる
- ・肌荒れ、乾燥肌を防止

★にんじん、  
ほうれん草など



#### ビタミンC

- ・コラーゲンの生成を促進する
- ・メラニン色素の生成を抑える
- ・免疫力を高める

★ブロッコリー、  
ピーマンなど



#### ビタミンE

- ・老化を防ぐ

★かぼちゃ、  
パプリカなど



### 食物繊維を多く含む野菜

- ・腸内環境を改善する
- ・コレステロールの吸収を抑える
- ・糖質の吸収をゆっくりにする

★おくら、  
ごぼうなど



### カルシウムを多く含む野菜

- ・骨や歯の形成
- ・骨を丈夫にする
- ・血液凝固

★小松菜、  
水菜など



## 野菜の食べる量をふやすためのコツ

火を通して  
かさを減らす

汁物を  
具だくさんにする

野菜料理を  
作りおきする

付け合わせの野菜を  
たっぷり

トマトや冷凍枝豆など  
手軽に食べられる  
野菜を常備

電子レンジで  
調理時間を短縮

#### 生野菜



#### 加熱後



火を通すとかさが減り、  
野菜をたくさん食べる  
ことができますよ。



## おすすめ野菜レシピ

### 彩り野菜のマリネ (エネルギー 97 kcal 塩分 0.4g)

#### ○材料 (4人分)

玉ねぎ…………… 140g	A {	オリーブオイル… 大さじ2
きゅうり…………… 60g		穀物酢…………… 大さじ3
かいわれ大根… 1パック		砂糖…………… 大さじ1
パプリカ(赤)… 20g		塩…………… 小さじ1/4
サラダチキン… 40g		こしょう…………… 少々

#### ○作り方

- ① 玉ねぎは繊維にそって薄切りにし水にさらす。きゅうりは縦に半分にして斜め薄切りにする。かいわれ大根は根を切り落とし2等分にする。パプリカは細切りにする。サラダチキンを食べやすい大きさにさく。
- ② A の調味料をよく混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
- ③ ②に①の具材を入れて混ぜ、冷蔵庫で味がなじむまで置いたら、出来上がり。

冷蔵庫で  
4~5日  
保存できます。





# 氷見市未病対策事業



～大切なひみも、大事なきみも、元気に。～

氷見市では、病気になってから行動するのではなく、未病（病気ではないが健康でもない状態）の段階から、より健康に近づけるという考え方で、健康寿命の延伸を目指し未病対策事業を実施しています。

平成30年度から、行政と関係団体と民間が連携して「氷見市健康まちづくり実行委員会」を設立し、「健康になりたいけど、何をすればよいかわかっていない人」をターゲットに生活習慣を見直し、改善に取り組むための活動を行っています。

## 比美乃江公園の健康ウォーキングマップを作成しました!

ウォーキングを始めるきっかけとなるよう、朝日山公園に続いて比美乃江公園のウォーキングマップを作成しました。ウォーキングマップには、ウォーキングをした時の消費エネルギーを紹介する内容を記載しています。ウォーキング初心者でも歩きやすいコースとなっているので、ぜひご活用ください。



### 【比美乃江公園ウォーキングの感想】

- ・海を眺めながらのウォーキングで飽きない。
- ・適度な休みどころもあり、ちょうどいいコースだった。
- ・唐島、立山連峰、阿尾城跡といった風景がとても良かった。



## 令和4年度 氷見市民健康大学祭のお知らせ

今年のテーマは「**メタボ予防**」

子どもから大人まで誰もが楽しみながら体験できるコーナーが盛りだくさん。きっとあなたや家族の健康のちょっとしたヒントが見つかりますよ。

とき **10月23日(日)** 9:00～12:00

ところ 氷見市ふれあいスポーツセンター サブアリーナ

2022  
スポーツ健康day  
と同時開催

### みんなでチャレンジ! スタンプラリー

- ★健康クイズ
- ★野菜350g計量体験
- ★体力測定



スタンプを集めた方には、プレゼントがあります!

### 野菜の摂取量チェック (ベジメータ)

機械に指先を入れて、カロテノイド量を測ることにより、普段どれくらいの野菜を食べているかの目安が分かります。予約は不要です。



### 血液さらさら 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。

対象 20歳以上の氷見市民  
予約方法 10月7日(金)  
9時～ TELにて

※予約は定員になり次第終了します。

健診結果を活かして、  
健康になろう！

## 健康づくり教室・相談会のご案内

健診結果をみて気になったあなた！自分自身や家族の健康づくりのために行動してみませんか？参加費無料で、どなたでも参加していただけます。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、すべての教室・相談会において、事前予約をお願いします。定員になり次第、締め切ります。（開催日3日前までにお申し込みください。）




### ☆健康なんでも相談

健診結果の見方、結果をうけての生活改善の方法などお気軽にご相談ください。

日時・担当医	内容	相談スタッフ	場所	持ち物
令和4年 10月26日(水) 受付時間①13:00~ ②13:30~ 金沢医科大学氷見市民病院 高木晋医師	血圧・体脂肪測定、 個別相談 医師診察、栄養相談 (希望者)	医師 栄養士 保健師 看護師	いきいき元気館	・健診の結果 ・健康手帳 ・おくすり手帳 など ・氷見きとときと健康ポイントカード
令和4年 11月30日(水) 受付時間①13:00~ ②13:30~ 金沢医科大学氷見市民病院 笠巻祐二医師				
令和5年 1月17日(火) 受付時間①13:00~ ②13:30~ 金沢医科大学氷見市民病院 黒木健伍医師				

### ☆運動実践教室

男性や普段運動をしていない方も大歓迎！簡単でお家でも続けやすい運動をみんなで体験しましょう。

日時	内容	場所	定員	持ち物
令和5年2月8日(水) 午後2時~3時	運動実技「簡単ストレッチ」 講師：高齢者体力づくり支援士 谷内 紳一先生	ふれあい スポーツセンター (剣道場)	30名	・運動しやすい服装 ・タオル ・飲み物 ・氷見きとときと健康ポイントカード  
令和5年3月6日(月) 午前10時30分 ~11時30分	運動実技「家庭のできるらくらく体操」 講師：健康運動実践指導者 松田 伊甲子先生	ふれあい スポーツセンター (柔道場)	30名	
令和5年3月20日(月) 午後2時~3時	運動実技「血圧が気になる人の運動教室」 講師：健康運動指導士 三輪 厚子先生	ふれあい スポーツセンター (柔道場)	30名	

### ☆氷見市民健康大学祭 (血液さらさらチェックのみ要予約)

日時	内容	場所	持ち物
令和4年10月23日(日) 午前9時~12時	健康クイズ、野菜350g計量、体力測定 バジメータ、血液さらさらチェック (詳しくはP4参照)	ふれあい スポーツセンター (サブアリーナ)	氷見きととき 健康ポイントカード

### ☆ヘルシー食生活講座

日時	内容	場所	持ち物
令和5年2月24日(金) 午前9時30分~11時30分	テーマ：「バランスのとれた食事のポイント」 内容：講義、みそ汁の塩分測定	いきいき元気館	・家庭のみそ汁(汁のみ) ・氷見きととき 健康ポイントカード

★マスクの着用をお願いいたします。発熱や咳などの風邪症状のある人や体調のすぐれない人は参加を見合わせてください。

★今後の感染症の拡大状況等によっては、日程や内容が変更になる場合があります。

「広報ひみ」または市ホームページで随時お知らせしますので、ご確認ください。





## 令和4年度 国民健康保険税のお知らせ

令和4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	65万円	20万円	17万円

※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)

### 令和4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。

以下の算出方法で令和4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(43万円)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	年間保険税額(全体分) = I + II + III = (                      円)		

【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 - 43万...107万円) + (30万 - 43万...0円) = 107万円

	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	68,480円	19,260円	21,400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	131,400円	+ 36,700円	+ 33,900円 = 年間保険税額202,000円

※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。

## 子どもに係る均等割額の減額措置が導入されました

令和4年4月1日施行の健康保険法等の一部を改正する法律により、子どもの均等割保険料が軽減されます。

### 対象となる方

- ・全世帯の未就学児(令和4年度は平成28年4月2日以降生まれの方)

### 軽減割合

- ・均等割保険料について5割を軽減  
例) 7割軽減対象の未就学児の場合、残りの3割の半分を減額するため8.5割軽減となる。

世帯所得による軽減割合	未就学児の軽減割合
7割世帯	8.5割
5割世帯	7.5割
2割世帯	6割
軽減なし世帯	5割

## 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。)

### 対象となる方

- ・雇用保険受給資格者証における離職理由が以下の番号の方  
11・12・21・22・23・31・32・33・34
- ・離職日現在で65歳未満の方
- ・特例受給資格者及び高年齢受給資格者でない方

本制度を利用する場合は、税務課住民税担当または市民課保険年金担当の窓口での申請が必要です。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、申請する際には忘れずにご持参ください。

## 新型コロナウイルス感染症の影響を受けられた方へ

- ① 世帯の主たる生計維持者が新型コロナウイルスに感染し、死亡または重篤な傷病を負った場合、保険税が免除されます。
- ② 感染症の影響により世帯の主たる生計維持者の収入の減少が見込まれる場合:保険税の減額の対象になる場合があります。(※要件あり)

詳しくは、税務課住民税担当へお尋ねください。

## 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ため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になっていませんか。(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をお持ちいただき、市民課保険年金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

### 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、市税の滞納が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)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
- 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。)



### 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。国民健康保険税を滞り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。  
男性の前立腺がん、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・利用方法

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。

## 職場健診の結果の提出にご協力をお願いします

氷見市国民健康保険特定健診対象者(40歳から74歳)で、令和4年4月1日～令和5年3月31日までに職場等で、健康診断の受診をされた方に対し、健診結果を**市民課**にご提出いただくことでひみキト商品券1,000円分をお渡しします。(市税を滞りなく納めている方に限ります。)

健診結果は、皆様の健康状態を把握し、医療機関と連携した重症化予防対策などの施策を検討するための大切な資料となりますので、ぜひご協力をお願いいたします。

※健診項目等に不備があった場合は、受理できない場合があります。

## 交通事故などで保険証を使う場合は届け出が必要です

交通事故や暴力行為など、第三者(加害者)の行為によってケガをし、氷見市国民健康保険を使って治療を受ける場合は、氷見市に届け出が必要です。

### 届け出が必要な場合

- 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、市民課保険年金担当へお問い合わせください。

## 令和4年度中に新たに75歳になられる方へ

いままで加入していた健康保険の種類にかかわらず、75歳に到達された方はお誕生日から後期高齢者医療保険となります。お手続きの必要はありません。

### 保険証について

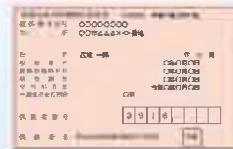
お誕生日までに、富山県後期高齢者広域連合から保険証が送付されます。保険証の大きさは9月30日まではハガキ型サイズで、10月1日からは窓口負担割合の見直し(2割新設)に伴い、カード型サイズになります。

令和4年9月30日まで



令和4年10月1日から

カード型に  
変わります。



### 保険料について

おひとりごとに保険料がかかります。国民健康保険の被保険者であった方も口座振替などは継続されません。詳しくは誕生月の翌月に送付されます、保険料決定通知をご確認ください。

### 国民健康保険に加入されていた方へ

今年度の国民健康保険税は75歳に到達されるまでの分が課税されています。そのため、今年度送付の国民健康保険税はそのままお納めください。

## マイナンバーカードが健康保険証として 利用できます!

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルから健康保険証利用の「初回登録」が必要です。手続きは、スマートフォンまたはパソコン(カードリーダーが必要)からできます。

登録方法については、以下のマイナポータルサイトをご覧ください。

- マイナポータルサイトへは右記のQRコードまたは下記のURLからアクセスできます  
[https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou\\_top.html](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)



### どんないいことがあるの?

- 本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有できます。
- マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できます。
- 限度額認定証がなくても高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。
- マイナポータルを通じた医療費通知情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がより簡単にできます。
- 就職・転勤・引越をしても健康保険証としてずっと使えます。医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です。