

# すこやか

第74号

令和5年10月1日発行

氷見市 市民部 市民課  
氷見市鞆川1060番地  
☎74-8061

## 家族みんなで 健康な食生活を

家族ぐるみで健康な食生活が送れるよう、三世代ヘルシークッキングを開催しました。

三世代の交流を通じて、健康のためには子どもの頃からのバランスのとれた食生活が大切なことを紹介しています。



野菜も  
たんぱく質も  
たっぷり!



みんなで  
作ったら  
おいしいね!

### 目次

睡眠習慣を整えて心も身体も元気に過ごそう・・・	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5年度国民健康保険税のお知らせ	6
国民健康保険の軽減判定所得の変更がありました	7
失業した人の国民健康保険税を軽減します	7
国民健康保険税に関するQ&A	8
特別徴収(年金天引き)と口座振替の選択制について	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
マイナンバーカードを健康保険証としてお使いください	10

### 医療保険加入状況

総世帯数	17,465世帯
総人口	45,528人
国民健康保険加入者	5,722世帯 (32.76%) 8,207人 (18.85%)
後期高齢者医療加入者	10,091人 (23.18%)

※( )内は総世帯・総人口に占める割合(令和5年7月末現在)

# 働く世代の3人に睡眠習慣を整えて心も

睡眠には、日中にたまった脳と身体の疲労回復、記憶の整理・定着、免疫力を高める働きなどがあります。睡眠不足や睡眠の質の低下は、日常生活に様々な影響を及ぼします。

令和4年度に行った市民アンケートの結果、20～50歳代の働く世代の約3人に1人が睡眠で十分な休養が取れていないことが明らかになりました。特に女性でその割合が高くなっています。(図1)

また、働く世代の約4割の人が平日の睡眠時間が6時間未満となっています。特に40～50歳代の女性では、半数以上が6時間未満の睡眠時間でした。(図2)

## 睡眠で休養が十分に取れていない人の割合

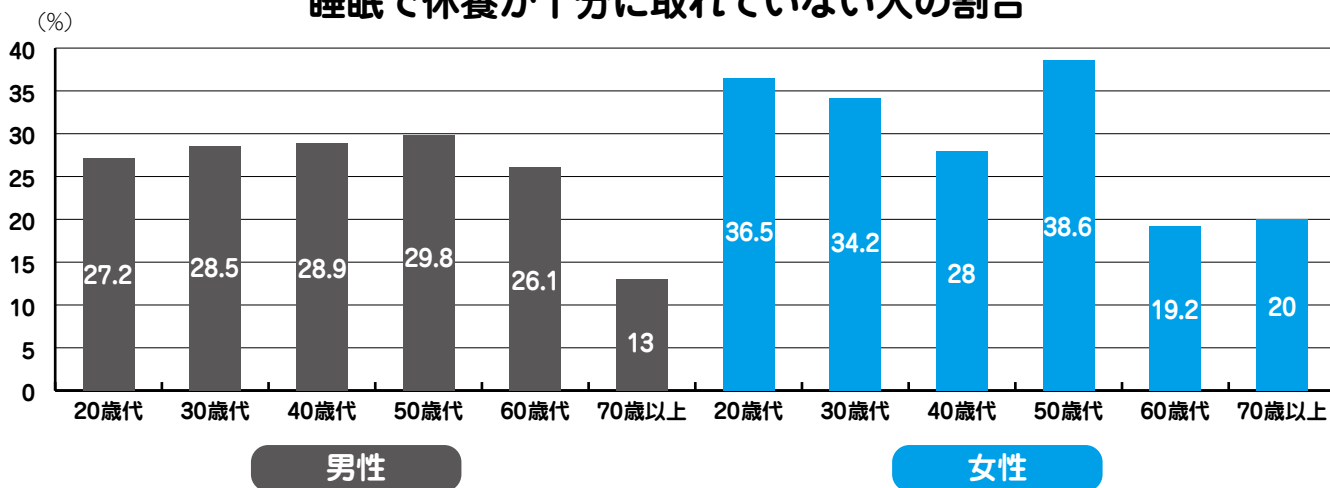


図1 出典 令和4年度 氷見市ヘルスプランアンケート

## 平日の睡眠時間が6時間未満の人の割合

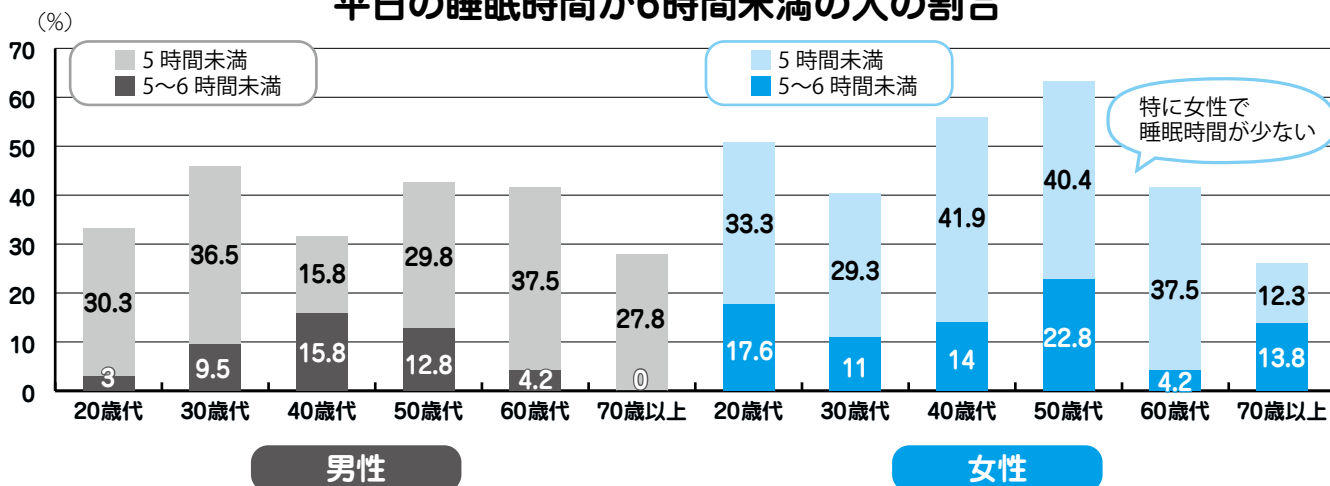


図2 出典 令和4年度 氷見市ヘルスプランアンケート

「十分な睡眠時間」の目安は、20～59歳で6～9時間、60歳以上で6～8時間と言われていますが、必要な睡眠時間には個人差があり、年齢によっても変化します。日中の眠気で困らない程度の睡眠をとることを心がけましょう。

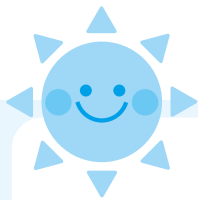


# 1人が睡眠不足？ 身体も元気に過ごそう

## 睡眠不足は万病のもと

睡眠不足は、肥満や高血圧、糖尿病や脳卒中などの生活習慣病を引き起こしたり、がんや認知症、うつ病にかかりやすくなると言われています。「たかが睡眠不足」と軽く考えていると思わぬ病気につながることもあるので、注意が必要です。

## 睡眠習慣を整える生活習慣



### 朝日を浴びる

体を目覚めさせるのに重要な役割を果たすのが「朝の光」です。朝日をしっかり浴びることで体内時計が調節され夜に自然な眠気が訪れるようになります。逆に夜の強い光は目がさえてしまいます。寝る前のスマホの利用は控えましょう。

### 適度な運動・しっかり朝食

朝食を食べると血糖値が上がり体内時計の乱れがリセットされ心と身体を目覚めさせます。また、日中の適度な運動は熟睡を促します。



### 休日の寝だめ・長すぎる昼寝に注意

睡眠不足を補おうとして休日に寝だめすると、かえって睡眠のリズムを崩してしまい逆効果です。また、長すぎる昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠を妨げてしまいます。昼寝をするなら午後3時までにして30分以内にとどめましょう。

### 眠るためのアルコールは不眠のもと

寝る前の飲酒は、寝つきをよくする代わりに深い睡眠を減らし、睡眠の質を下げています。晩酌は寝る3時間前までに終わるようにしましょう。



### 眠くなってから寝床に入る

眠くないのに無理に寝床に入ってもかえって緊張が高まり、ますます眠れなくなる悪循環に。寝る時間にこだわりすぎず、眠くなってから寝床に入りましょう。



### 眠れない、十分寝ても疲れが取れない時は専門家に相談を

眠れない日が続く、十分睡眠をとっているのに熟睡感が得られないと感じるときは、睡眠障害の可能性があります。2週間以上続く不眠はうつ病のサインかもしれません。早めに専門家に相談しましょう。





# 氷見市未病対策事業



～大切なひみも、大事なきみも、元気に。～

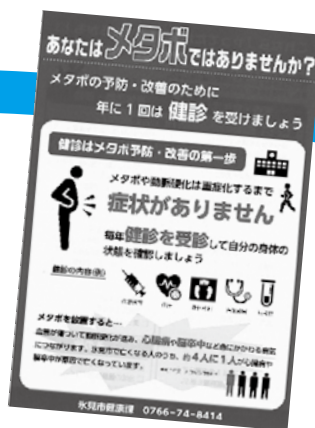
氷見市では、病気になってから行動するのではなく、未病(病気ではないが健康でもない状態)の段階から、より健康に近づけるという考え方で、健康寿命の延伸を目指し未病対策事業を実施しています。

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。

## 健診受診勧奨チラシを作成しました!

氷見市はメタボ該当者の割合が県内の市町村の中でも高い状況です。メタボは重症化するまで自覚症状がないため、年に1回は健診を受診して自分の身体の状態を確認することが大切です。

また、裏面には「これならやってたかも!できるかも!」と思えるようなメタボ予防の生活習慣についても紹介しています。



## 令和5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が健康になるちょっとしたヒントが見つかりますよ。

どのコーナーも 参加無料! 皆様のご参加お待ちしております。

**とき** 10月22日(日) 9:00～12:00  
(血液さらさらチェックのみ15時まで)

**ところ** 氷見市ふれあいスポーツセンター 会議室

2023  
**スポーツ健康day**  
と同時開催



### 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6日(金) 9時～TELにて

※予約は定員になり次第終了します。

### みんなでチャレンジ! スタンプラリー

- ★ 健康クイズ
- ★ 栄養バランス体験
- ★ 握力測定

上記3つに参加した方には、プレゼントがあります!

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。



※すべての教室・相談会において、**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5年 10月25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	いきいき 元気館	・健診の結果 ・おくすり手帳 ・氷見きとときと健康 ポイントカード
令和5年 12月20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		栄養士		
令和6年 1月24日(水) 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		保健師 看護師		

### ☆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。

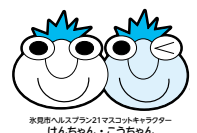
日時	内容	場所	定員	持ち物
令和6年 1月29日(月) 午後2時~3時	運動実技「血糖が気になる人のための運動教室」 講師：健康運動指導士 三輪 厚子先生	ふれあい スポーツセンター (柔道場)	30名	・運動しやすい服装 ・タオル ・飲み物
令和6年 2月14日(水) 午後2時~3時	運動実技「運動が続かない人のためのらくらく体操」 講師：健康運動実践指導者 松田 伊甲子先生	ふれあい スポーツセンター (柔道場)	30名	・氷見きとときと健康 ポイントカード
令和6年 3月18日(月) 午後2時~3時	運動実技「血圧が気になる人ための運動教室」 講師：健康運動指導士 三輪 厚子先生	ふれあい スポーツセンター (剣道場)	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5年10月22日(日) 午前9時~12時	健康クイズ、栄養バランス体験、握力測定 ベジメータ、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	氷見きとときと 健康ポイントカード

※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。

問い合わせ・申込み：氷見市健康課 (いきいき元気館内) ☎74-8414



氷見市健康課21マスコミキャラクター  
けんちゃん・こうちゃん

# 令和5年度 国民健康保険税のお知らせ

令和5年度より口座振替と年金天引きの納税通知書が、縦長の圧着式から**横長の冊子形式**に変更となりました。

令和5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	22万円	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となります)**

※後期高齢者支援金分の課税限度額が前年度の20万円から**22万円**に引き上げとなりました。

(保険税負担の公平性の観点から、令和5年4月1日より変更)

## 令和5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5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。

## 国民健康保険税の軽減判定所得の変更がありました

物価上昇の影響などを考慮し、低所得世帯に対する保険税の軽減基準が、令和5年4月1日より以下のように変更となりました。

### 令和3・4年度

7割軽減基準額：世帯主と被保険者の所得合計が43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下

5割軽減基準額：43万円+28.5万円×被保険者数+10万円×(給与所得者等の数-1)以下

2割軽減基準額：43万円+52万円×被保険者数+10万円×(給与所得者等の数-1)以下

### 令和5年度

7割軽減基準額：世帯主と被保険者の所得合計が43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下

5割軽減基準額：43万円+**29万円**×被保険者数+10万円×(給与所得者等の数-1)以下

2割軽減基準額：43万円+**53.5万円**×被保険者数+10万円×(給与所得者等の数-1)以下

※被保険者………特定同一世帯所属者を含みます。

※給与所得者等の数…世帯主および被保険者のうち、①給与収入55万円超の人、②公的年金等収入が65歳未満で60万円超または65歳以上で125万円超の人の合計数。

## 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または雇用保険受給資格通知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。

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75歳未満で、世帯主の介護保険料が年金から天引きされている。
- 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、年金支給月額の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けます。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。詳しくは、各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）  
※同一年内に、1回のみが助成対象です。

### 申し込み・利用方法

- ① 希望する指定医療機関へ人間ドックの予約をしてください。
- ② 保険証を持参し、受検日の2週間前までに市民課窓口で「氷見市国民健康保険人間ドック利用申請書」を提出してください。
- ③ 後日、市から送付される「人間ドック利用承認書」と保険証を持って、指定医療機関で受検してください。

※今年度75歳になる方で、誕生日以降に人間ドックを利用する場合は、後期高齢者医療制度の人間ドック助成制度をご利用ください。

## 職場健診の結果の提出にご協力をお願いします

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。

### 対 象

氷見市国民健康保険加入者（40～74歳）で令和5年4月1日～令和6年3月31までに職場の健康診断を受診した方  
※当市から送付した特定健康診査受診券を利用して受診された方や、市税等に滞りがある方は対象となりません。

### 内 容

提出いただいた方にひみキト商品券（1,000円分）を贈呈いたします。  
※健診項目等に不備があった場合、受理できない場合があります。

### 提出方法

健診結果を市民課窓口にご持参ください。

## 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発的な事故（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。

(2023年8月時点)

健康保険証をお使いの皆さまへ

# 「マイナンバーカード」を 健康保険証としてお使いください!



## 1 データに基づく最適な医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され(※)、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。

※ マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。

## 2 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが不要

限度額適用認定証等がなくても、1 医療機関における高額療養費の自己負担限度額を超える支払いが不要となります。

※ 同一の医療機関でも、入院と外来、医科と歯科は別々に適用されます。



マイナンバーカードはこちらのポスターやステッカーを貼っている医療機関・薬局でご利用可能です。



◀ 厚生労働省ホームページ

※厚生労働省 HP でもご利用可能な医療機関・薬局を公開しております。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

### STEP1 マイナンバーカードを申請

■ 申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請  
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの証明写真機からの申請



### STEP2 マイナンバーカードを健康保険証として登録

■ 利用登録の方法

- ① 「マイナポータル」から行う
- ② セブン銀行ATMから行う
- ③ 医療機関・薬局の受付で行う



もっと詳しく知りたい方はフリーダイヤルにお問い合わせください  
マイナンバー総合フリーダイヤル TEL 0120-95-0178