

すこやか

* ウイズ・コロナ *

新しい生活様式で頑張る皆さんを応援します

ソーシャルディスタンスに気をつけて
絵本の読み聞かせをするよ。



ママといっしょに
てをあらうよ!



じょうずに
てをあらえるよ!

地域子育てセンター



3~4か月児 健診



感染症対策をしている
から安心して健診を
受けてね。

目次

いつまでも健康でお酒を楽しむために……………	2・3
「食べ方」に気をつけて、メタボを予防しましょう……………	4
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2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
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
第三者行為が原因で負傷した場合は 届出をしてください……………	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
後期高齢者医療保険料の 納め忘れはありませんか?……………	10

医療保険加入状況

総世帯数	17,557世帯
総人口	46,145人
国民健康保険 加入者	6,319世帯 (35.99%) 9,612人 (20.83%)
後期高齢者 医療加入者	9,591人 (20.78%)

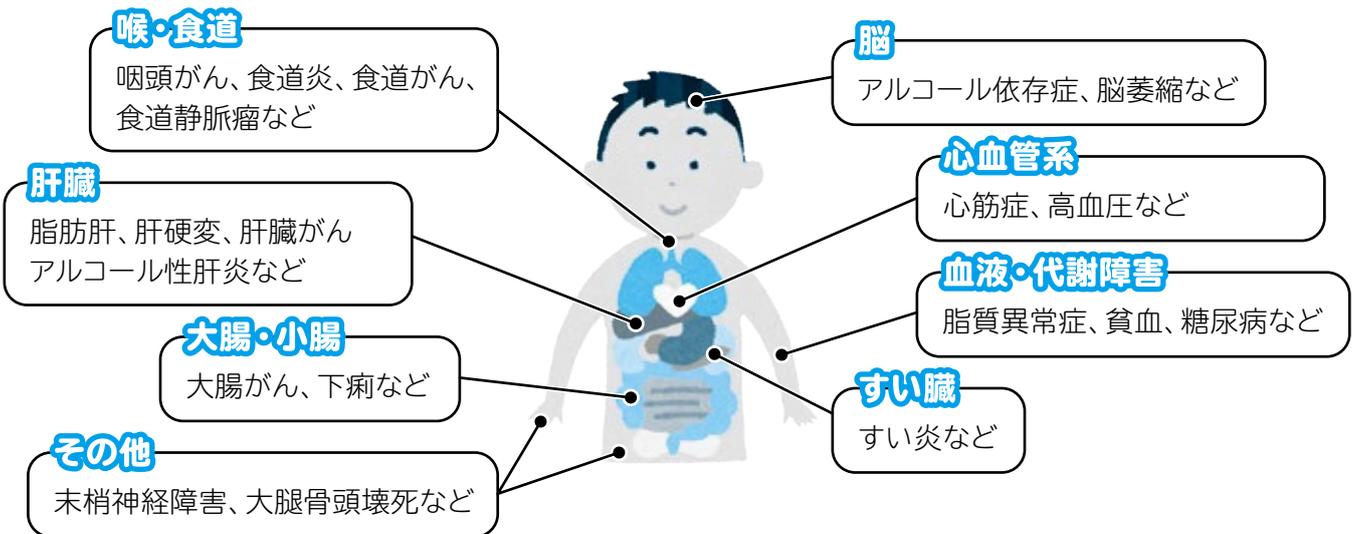
※()内は総世帯数・総人口に占める割合(令和2年7月末現在)

いつまでも健康で

過剰なアルコールが与える身体への影響

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、家にこもりがちになる中、飲酒量が増えていませんか？

アルコールは適にとれば、気分をリラックスさせ、ストレスを和らげるなどの効用がある反面、飲みすぎると体にさまざまな悪影響を及ぼします。また、アルコールには食欲増進や、自制心を麻痺させる作用があるため、肥満を招く原因にもなります。適量を守り、健康的にお酒を楽しみましょう。



からだにやさしいお酒の飲み方

① 適量を守りましょう

アルコールが体に悪影響を及ぼさない適度な量は、**1日あたり純アルコール約20g程度**※といわれています。

※厚生労働省「健康日本21」より

1日の飲酒量の目安 = 純アルコール量約20g程度

種類	ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
	中ビン1本 500ml	1合 180ml	ダブル 60ml	1/2合 90ml	小グラス2杯 200ml
アルコール濃度	5%	15%	40%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	19g	18g	19g

この量はあくまでも目安です。下記の方は、これより少ない量を適量と考えると良いでしょう。

- お酒に弱い方
- 少量の飲酒で顔が赤くなってしまう方
- 65歳以上の方
- 女性

上記にない種類や度数のお酒も計算で求めることができます。

$$\text{お酒の量 (ml)} \times [\text{アルコール度数}(\%) \div 100] \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$$

例) 酎ハイ(9%) 1缶350mlの場合 : 350 (ml) × [9 (%) ÷ 100] × 0.8 = 25 (g)

お酒を楽しむために

② 休肝日を設けましょう

週2日の休肝日を設けましょう。肝臓を休めるだけではなく、アルコールから摂取しているエネルギー量も減らすことができます。

ビール中ビン1本(500ml)を毎日飲むと
 $200\text{kcal} \times 7\text{日} = 1,400\text{kcal}$

休肝日を週2日設けると
 $200\text{kcal} \times 5\text{日} = 1,000\text{kcal}$
 マイナス **-400kcal**

③ おつまみによる塩分の摂りすぎに注意しましょう

塩辛いおつまみをつい食べ過ぎていませんか？
 塩分を摂りすぎると体の塩分濃度を保つために、水分を取り込み、
 血液量が増え、血圧が上がります。

1日当たりの食塩摂取量の目安※

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

※日本人の食事摂取基準2020より



減塩にチャレンジしましょう

しょうゆは「かける」より「つける」

※さしみ5切を食べたとき



2.2g
減



たっぷりしょうゆをかける
塩分3.7g

軽くしょうゆをつける
塩分1.5g

麺類のスープは残す



1.5g
減



1.5g
減



全部飲む
塩分5g

半分飲む
塩分3.5g

全部残す
塩分2g

漬物は少量にする または 浅漬けにする



1.1g
減



梅干し1個
塩分2.2g

梅干し1/2個
塩分1.1g

酢やレモンなどの酸味を利用する



0.8g
減



しょうゆ大さじ1/2
塩分1.3g

ぽん酢大さじ1/2
塩分0.5g

食塩量の多い食品を控える



あじの開き1枚
塩分1.4g



サラミ5枚
塩分2.4g



明太子1腹
塩分2.8g



さきイカひとつかみ
塩分1.4g

カリウムを多く含む食品を食べる



枝豆



アボカド



ほうれん草



じゃがいも



納豆

カリウムは、余分な塩を尿中に排泄し、血圧を低下させます。いも類や野菜に多く含まれています。



食べずに飲むと肝臓に負担がかかるだけではなく、血圧を上げる要因にもなります。
 お酒は、ゆっくり食べながら飲みましょう。

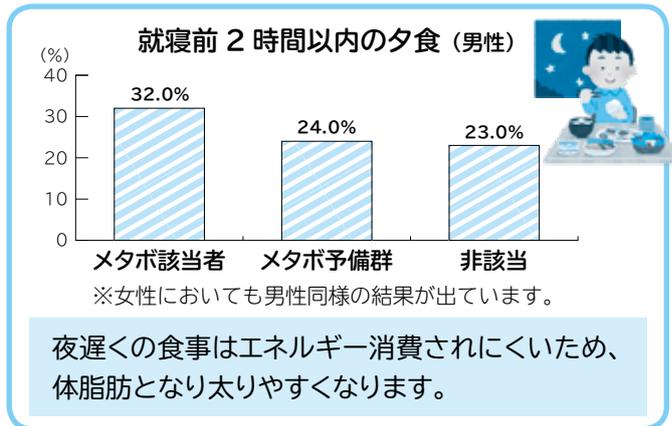
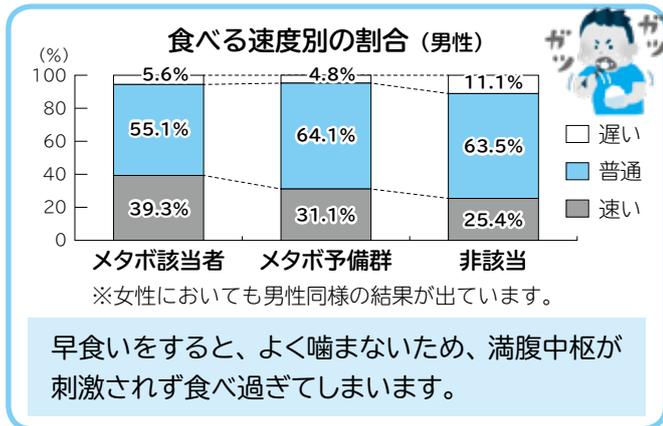
食べ方に気をつけて、メタボを予防しましょう

氷見市はメタボリックシンドローム（以下メタボ）該当者の割合が県内の他市町村より高いことから、氷見市国民健康保険加入者の令和元年度特定健診結果よりメタボリスクと生活習慣の関係进行分析したので結果を報告します。

氷見市のメタボ該当者または予備群は**男性2人に1人、女性5人に1人**という結果となり、生活習慣病のリスクが高い人が多い状況です。

また、食習慣において、メタボの該当者または予備群の人は、非該当の人よりも、「**食べる速度が速い**」、「**就寝前2時間以内の夕食をとる**」人の割合が高いことが分かりました。

メタボ予防・改善のためには食事の内容だけでなく、食べ方にも気をつけるとよいでしょう。



メタボを予防するために意識してみましよう！

ゆっくりよく噛んで食べましよう

実践のポイント

- よく噛んで食べる（目標30回！）
- 食材を大きめにカット
- 食事に食物繊維の多い食材を追加（野菜（特に根菜）、豆類、きのこ、海藻など）
- 口の中にもものがなくなってから次の一口
- 味わって食べる
- 誰かと一緒に食べる

食事時間の目安は約20分

就寝前2時間以内の食事はとり方に注意！

夕食が遅くなる時は…

夕方（出先で）
 または
 軽めの食事
 乳製品や果物もよい

夜（自宅で）

 夕方の分を差し引いて、野菜中心で低脂肪のものだけ食べましよう

氷見市未病対策事業

～大切なひみも、大事なきみも、元気に。～

氷見市未病対策事業は、「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」な状態に近づけるという考え方で健康寿命の延伸を目指す目的で実施しています。

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」をターゲットに健康行動について普及啓発しています。

令和元年度には栄養・運動・休養に関する3種類のポスター・チラシを作成し、市内の様々な場所に掲示、配布をしています。（右図 栄養ポスター・チラシ）

みんなで一緒に健康行動に取り組みましよう！



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	定員	持ち物
令和2年10月21日(水) 総合診療科 三軒 龍昌 先生 令和2年12月14日(月) 総合診療科 笠巻 祐二 先生 (受付時間) 午後1時~2時	血圧・体脂肪測定、 個別相談 医師診察、栄養相談 (希望者)	金沢医科大学 氷見市民病院 医師 栄養士 保健師 	いきいき 元気館	10名	・健診の結果 ・健康手帳 ・おくすり手帳 など

☆骨丈夫教室

50歳以上の女性が生涯に骨折する確率は3人に1人と骨折は身近な病気です。骨粗しょう症について知り、骨を元気にする運動を体験しましょう。

日時	内容	場所	定員	持ち物
令和2年11月25日(水) 午後2時~4時 	① 運動体験「骨粗しょう症予防のための運動」 講師：健康運動実践指導者 松田 伊甲子 先生 ② 講演「骨粗しょう症について」 講師：金沢医科大学氷見市民病院整形外科診療科長 横山 光輝 先生	いきいき 元気館	30名	・運動しやすい服装 ・タオル ・飲み物

●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2年10月29日(木) 午後7時~8時	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 ニングセン ター	20名	・運動しやすい 服装 ・タオル ・飲み物 ・内履き (10月教室のみ)
令和3年2月24日(水) 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	 いきいき 元気館	30名	
令和3年3月2日(火) 午後2時~3時	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		30名	
令和3年3月8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		30名	

★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2年度 国民健康保険税のお知らせ

令和2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	63万円	19万円	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2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2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	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 - 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 = 年間保険税額212,200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。

国民健康保険税の賦課限度額、軽減基準の改正がありました

1. 賦課限度額が改正されました

	改正前		改正後
○ 医療保険分	61万円	→	63万円
○ 後期高齢者支援金分	19万円のままで、改正はありません		
○ 介護納付金分	16万円	→	17万円

※全体として賦課限度額が3万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が以下のように改正されました

(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 (令和2年4月まで)

- ・7割軽減基準額：世帯主と被保険者の所得合計が33万円以下
- ・5割軽減基準額：33万円+ (28万円×被保険者数) 以下
- ・2割軽減基準額：33万円+ (51万円×被保険者数) 以下



改正後 (令和2年4月以降)

- ・7割軽減基準額：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)
- ・5割軽減基準額：33万円+ (28万5千円×被保険者数) 以下
- ・2割軽減基準額：33万円+ (52万円×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。

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、申請する際には印鑑と一緒に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。また、一時的に納付が困難な場合は、その徴収を猶予できる場合があります。(※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と印鑑をお持ちいただき、市民課医療保険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
- 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。)



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）

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

指定の医療機関にお申し込みください。
申し込み後、国民健康保険証と印鑑を持参し、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。

PET-CT検診費用を助成します



指定医療機関(①金沢医科大学氷見市民病院健康管理センター
②とやまPET画像診断センター)で受診されたPET-CT検診費用のうち、年度内1回に限り2万円を助成します。

※事前に健康課で(問い合わせ先: 74-8414)申請が必要です。

● PET-CT 検診ってなに？

PET-CTとは、全身の小さながんを一度に調べることができる検査です。ただし臓器や部位によってがんが発見しにくい場合があります。

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2年4月1日～令和3年3月31日までに職場等で健康診断を受診された方に対し、健診結果を市民課にご提出いただくことでQUOカード1,000円分をお渡します。(市税を遅滞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。

第三者行為が原因で負傷した場合は、届出をしてください

氷見市国民健康保険に加入している方で、交通事故など下記の行為等で負傷した場合でも、国保を使用して医療機関を受診することができますが、その際には、国保に「第三者行為による被害届」を提出する必要があります。

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尋ねください。

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更新しています。
今年度はオレンジ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いたしましたが、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) 緑色

富山県国民健康保険被保険者証 有効期限	
交付年月日	
記号番号	
氏名	
性別	生年月日
適用開始年月日	
世帯主氏名	
住所	
保険者番号	
交付者名	

被保険者証(新) オレンジ色

富山県国民健康保険被保険者証 有効期限	
交付年月日	
記号番号	
氏名	
性別	生年月日
適用開始年月日	
世帯主氏名	
住所	
保険者番号	
交付者名	



有効期限について

令和3年度から被保険者証と高齢受給者証が一体化するため、今回お送りする被保険者証の有効期限は原則「令和3年7月31日」となります。
(それまでに75歳に到達する方をのぞきます)

70歳から74歳までの方

70歳から74歳までの国民健康保険に加入している方は、診察を受けるときには、必ず **被保険者証と高齢受給者証** 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



令和3年3月(予定)からマイナンバーカードが健康保険証として利用できます。
氷見市では、マイナンバーカード取得応援キャンペーンを実施中(～令和3年3月31日)です。
※令和3年3月以降も従来どおり健康保険証はお使いいただけます。

後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか？

7月にお届けした通知書をもう一度ご確認ください。

普通徴収(口座振替や納付書でのお支払い)の方

市から送付された納付書や口座振替により保険料を納めてください。
すでに、口座が登録されている方には、納付書はありません。保険料のみのご案内です。

年度の途中で75歳になり資格を取得された人などは、すぐに年金からの天引きになりません。当初は納付書で納めることとなりますので、再度、通知書をご覧ください、納付書がついていないかどうかご確認ください。

※口座振替を希望される場合は、届出が必要です。最寄りの金融機関でお手続きください。(これまで国民健康保険税を口座振替により納付されていた場合であっても、後期高齢者医療に加入された場合は、改めて口座振替依頼書の提出が必要となりますのでご注意ください。)

○前年度に特別徴収(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。必ず通知書でご確認ください。

また、現在年金天引きとなっている方で、口座振替への変更をご希望の方は、市民課保険年金担当窓口にお越しください。

問い合わせ先 市民課 保険年金担当 ☎ 74-8061