

国民健康保険からのお知らせ

【問合せ】 税務住民課国保年金係 ☎(83) 1225

国民健康保険（国保）は、病気やケガをした時に安心して医療機関にかかることができるよう、加入者がお互いに助け合い（国保税の負担）、健康で健やかな暮らしを支える大切な制度です。医療費の支払いは、皆さんに納めていただいている国保税と、国県町の負担金等によって支えられています。

例えば、一般被保険者（3割負担の方）が10,000円の医療にかかった場合は？

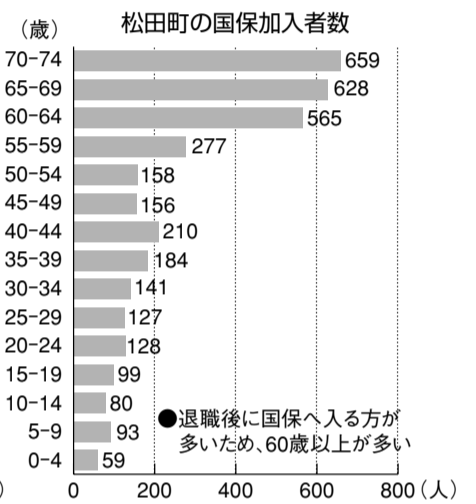
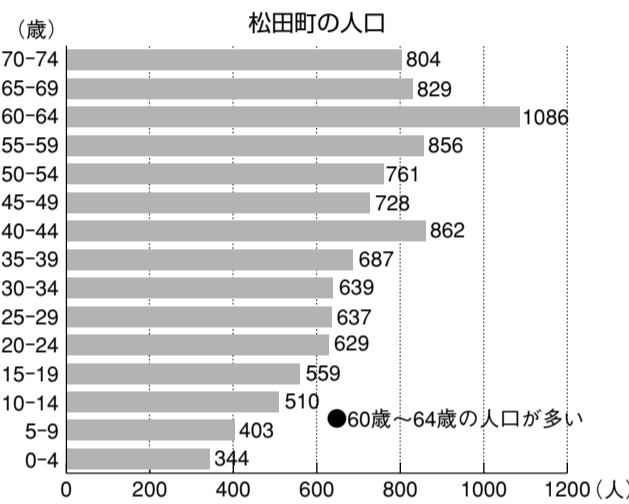
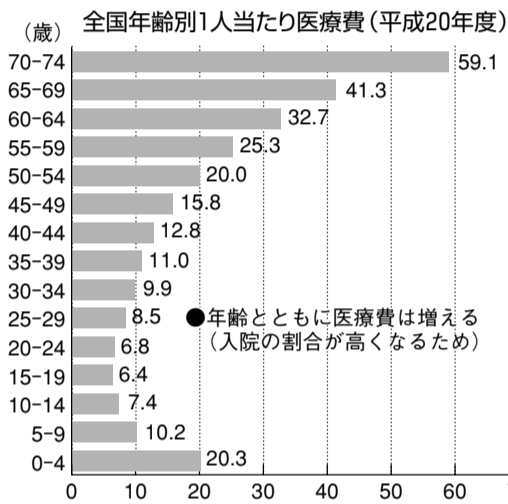
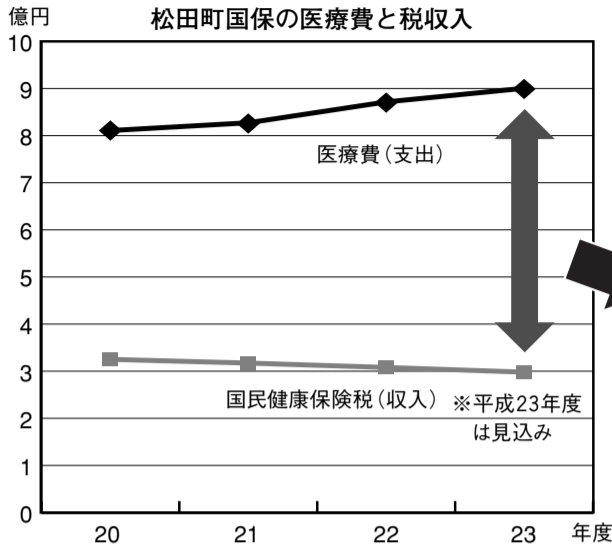


現在、国保の財政は非常に厳しい状況にあり、医療費の支払いに見合う収入の確保ができなくなっています。不足分については、国保の貯金（財政調整基金）を取り崩しながら運営をしていますが、残り少なくなりつつあります。

- 原因**
- 加入者の高齢化と医療技術の高度化で医療費が激増
 - 景気の低迷で所得が下落したことによる国保税収入の落ち込み

お願い

- 休日夜間の受診はよく考えてから。●同じ病気で複数の医療機関を受診しない。
- 疾病の早期発見・早期治療：かかりつけ医を持つなどの正しい医療機関の受診や特定健診を積極的に受診し、日頃から自分自身の健康管理を充分行い、病気の予防と健康づくりに努めましょう。●ジェネリック医薬品（後発医薬品）を利用し薬代を節約しましょう。



医療費削減と納税へのご理解とご協力をお願いします

●肥満を予防しよう

肥満だとなぜこわい？

肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常のもとです。動脈硬化を進め、脳梗塞や心筋梗塞という、死や寝たきりに至る怖い病気を引き起こします。肥満を予防する健康的な生活習慣を心がけましょう。

34歳 健診で肥満と指摘。ほかは何の症状もありませんでした。

42歳 健診で中性脂肪が高く、なりはじまりました。

44歳 健診で高血圧、高尿酸、コレステロールなどの異常が次々と現れました。

54歳 そのままにしていたところ、突然脳梗塞となり、半身不随に。

どれも 100kcal 食事と運動の両方からの対策が効果的！

減らそう

ビール250ml 日本酒0.5合 ケーキ2/5個 ご飯60g(軽く1/2杯) 清涼飲料水250ml チョコレート36g

増やそう

徒歩27分 ジョギング12分 自転車20分 階段を上る10分 水中運動20分 軽い体操23分

肥満予防5つのポイント

- 体重を測る: 毎日決まった時間に体重を測り記録することで、自分の生活を振り返ることができます。
- 腹8分目: もう少し食べたいところでやめる。残す勇気も必要です。
- よくかんで食べる: ひと口に30回かむことを目標とすれば、少量でも満腹感があります。
- 寝る前の飲食は避ける: 寝る2時間以内の飲食は、肥満に直結。
- 歩く機会を増やす: 近くなら車を使わず徒歩や自転車です外しましょう。

あなたの生活習慣をチェック！

一つでもあてはまったら肥満の危険大！

食事

- 人と比べて食べるのが速い
- 寝る前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある
- お酒を飲む機会が多い
- 間食をよくする

運動

- 運動不足である(1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上行っていない)
- 体を動かす機会が少ない
- ほぼ同じ年齢の同性と比べて歩くのが遅い
- 近い距離でも車で出かける
- 階段を上るとき他の人より息切れしやすい

あなたのBMI(肥満指数)を計算してみましょう

○BMI(肥満指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

| BMI判定 | |
|---------------|-----|
| 18.5未満 | 低体重 |
| 18.5未満~25.0未満 | 正常域 |
| 25.0以上 | 肥満 |