

国保

だより

KOKUHODAYORI

後期高齢者

医療制度について

後期高齢者医療制度は、75歳以上の方と65歳以上の一定の障がいがある方で、認定を受けた方が加入する医療制度です。

◆被保険者となる方

- ・75歳以上の方（75歳の誕生日から）
- ・65歳以上75歳未満で一定の障がいがある方（本人が申請し、認定を受けた日から）

◆加入するとき

- ・県外から転入したとき（異動前の住所地より受け取った「後期高齢者医療負担区分等証明書」を転入時に提出してください）
- ・75歳になったとき
- ・65歳以上の方が一定の障がいがあると認定されたとき

◆脱退するとき

- ・県外へ転出するとき（市民課国保年金係より「後期高齢者医療負担区分等証明書」を受け取り、転出先へ提出してください）

◆死亡したとき

- ・65歳以上の方で一定の障がいの状態に該当しなくなったとき、または申請を取り下げたとき

※県内での異動の場合は、「後期高齢者医療保険者に係る異動連絡票」が必要となりますので市民課国保年金係へお申し出ください。

◆保険料は

- ・被保険者一人ひとりに納めていただきます
- ・『均等割額』と『所得割額』の合計額となります
- ・資格を取得した場合や市外から転入したときは、その月から賦課されます。
- ・市外へ転出したときや死亡した場合は、その月の前月までの保険料を負担いただきます。

健康づくり特別シリーズ⑩

自分の『食事』について知りましょう

自分の健康目標をつくり、家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりすることで、食生活を点検する習慣を持ちましょう。また、子どものころから、食生活を大切にしましょう。

「食事」を取ることは、体のリズムを整えるための重要な役割を果たしています。食事を取ることで、消化液が分泌され、消化酵素が働き、腸が動き、体のリズムが規則正しく整ってきます。食事を取る時間が不規則だったり、取らなかったりすると、体のリズムも狂い、病気になるやすくなります。

また、食事は生活習慣病（高血圧、動脈硬化、糖尿病、肥満など）と密接に関係しています。生活習慣病を予防するには、栄養バランスや摂取エネルギーの所要量を守ると同時に、1日3回、規則正しく食事を取るようにしましょう。それによって体のリズムを守り、よい生活習慣を作っていくことが、生活習慣病を予防することにもなるのです。厚生労働省では、食生活指

- 針を出しています。また、『食生活指針』を具体的な行動に結びつけるものとして『食事バランスガイド』が示されています。
- 食事を楽しみましょう
 - ・心と体においしい食事を味わって食べましょう。
 - ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
- 1日の食事のリズムから健康的な生活リズムを
 - ・朝食でいきいきとした1日を始めましょう。
 - ・夜食、間食は取りすぎないようにしましょう。飲酒はほどほどにしましょう。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事にバランスを
 - ・多彩な食品を組み合わせ、調理方法が偏らないようにしましょう。
 - ・手作りや外食や加工食品・

きます。所得の低い世帯の方は、保険料が軽減されます。ただし、世帯主および被保険者の方が未申告の場合は軽減を受けることができませんのでご注意ください。

※75歳になる前月には、保険証を送付します。その際、『健康保険被扶養者資格喪失証明書』を同封しますので、各健康保険組合から証明をうけ、市民課国保年金係へ提出してください。

原則として特別徴収（年金天引きによる納め方）されます。ただし、次のような方は普通徴収（納付書または口座振替による納め方）となります。

- ①年金の年額が18万円未満の方
- ②後期高齢者医療の保険料と介護保険の保険料の合算額が、年金額の2分の1を超える方

※8月上旬に22年度の「保険料決定通知」と「納入通知書」を郵送しましたのでご覧ください。

※特別徴収の方でも希望により口座振替による納付を選択することができま。口座のある金融機関へ通帳と届出印を持参し「本宮市税等口座振替依頼書」を金融機関へ提出してください。

◆保険料の算定方法

【均等割額（1人当たりの定額）】40,000円

【所得割額（所得に応じた額）】課税対象額×7.6%

※保険料の上限は50万円 ※賦課対象額は前年の所得から33万円引いた額

なお、現在の後期高齢者医療制度は、平成25年3月末日をもって廃止され、新たな医療保険制度に移行する予定です。制度の詳細が決定しましたらお知らせします。

◆問い合わせ先

市民課国保年金係
☎内線125～127

調理食品を上手に組み合わせましょう。

- ・ご飯などの穀物をしっかりと取りましょう。また、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ取りましょう
- 塩分や脂肪は控えめに
 - ・塩辛い食品を控えめに、塩分は1日10g未満にしましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

■適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を

- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりと噛んで、ゆっくり食べましょう。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も取り入れてみましょう。また、調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくしましょう。もう一度、自分の食生活を見直してみましょう

◆問い合わせ先

保健課 健康増進係
☎631-2780
(えぼか内)

乳がんで悲しむ人をなくすために10月はピンクリボン運動月間です

ピンクリボン運動とは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の受診や、早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝える啓蒙運動です。

乳がんは、日本人女性の20人に1人がかかる病気です。早期発見・早期治療であれば治る病気なのに、乳がんの死亡者数は増えていきます。その原因として、日本人の乳がんに対する関心の低さ・検診受診率の低さがあげられます。

◆問い合わせ先

保健課 健康増進係
☎631-2780
(えぼか内)

『ピンクリボン in 郡山』2010 を開催

「ピンクリボン in 郡山」2010 が開催されます。当日は、乳がんに関する講演をはじめ、乳がん検診施設情報や乳がん患者さんの支援（ウィッグ・下着・遺伝子検査など）、乳がん相談コーナーや乳がん患者さんの集い（おしゃべりサロン）、ピンクリボングッズの配布など、様々なイベントが行われます。この機会に乳がんについて考えてみませんか？

- ◆日時 10月17日(日) 午前10時30分～午後4時30分
- ◆場所 郡山市駅前ビッグ・アイ7F
- ◆主催 『ピンクリボン in 郡山』実行委員会
- ◆問い合わせ先 『ピンクリボン in 郡山』実行委員会事務局（星総合病院内）☎024-923-3711 〒963-8501 郡山市大町2-1-16 ホームページ <http://www.ac.auone-net.jp/~prk/>

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。

水まわりのリフォームで快適な暮らしを！

お風呂・台所・トイレ・洗面台のリフォームなら当社におまかせ！給湯器など水道設備の修理も承ります

本宮市水道工事指定店 (株) **小山設備**

代表取締役 小山 宏

〒969-1124 本宮市本宮字仲町39
TEL 0243-33-3031 FAX 0243-33-3036

真心・親切、お客様の足となり日々安全運転!

一般貸切旅客自動車運送業
小型バスから大型バスまで

観光・研修会・冠婚葬祭等バスのご用命は

協和交通株式会社

TEL 0243-34-4450 FAX 0243-34-4481
〒969-1101 福島県本宮市高木字猫田53-1