

国保だより



けがや病気など、いざというときに安心して医療が受けられるように、みんなで負担しあって支える国民健康保険。

国民健康保険(国保)は、健康保険組合や共済組合など、職場の健康保険に加入していない人や、自営業者などが加入する医療保険制度です。

保険証を更新

今月1日から国民健康保険被保険者証(保険証)が新しくなっています。新しい保険証は、一般用が肌色、退職者用が緑色です。9月下旬に郵送しましたが、届いていませんか。届いていない場合は、連絡してください。

なお、一部の世帯については、国保税の納付と納付相談を兼ねた窓口更新となります。



3人に1人は国保の加入者

国保の被保険者は、高齢化の進行や雇用情勢の影響を受け、年々増加しています。7月末の被保険者数は37,836人で、市民の3人に1人(36%)以上の人が国保に加入しています。

特徴として、市の国保加入者のうち、老人保健医療加入者の割合が36%(県平均31%)と、高くなっています。

<国保加入者内訳>

区分	被保険者数	割合
一般被保険者	15,020人	39.7%
退職被保険者	9,076人	24.0%
老人保健医療対象者	13,740人	36.3%
計	37,836人	100.0%

一般被保険者.....退職、老人保健以外の人
 退職被保険者.....社会保険などに20年以上、または40歳以降に10年以上加入し、老齢年金などを受給中の人、およびその被扶養者で、「老人保健」に該当しない人
 老人保健医療対象者...昭和7年9月30日以前に生まれた人、および65歳以上の一定の障害などのある人

健康家庭表彰

1年間に一度も医療機関にかからず、健康にすごした世帯を表彰します。今年度の被表彰世帯は、つぎのいずれにも該当する482世帯です。代表者を市民保健・福祉まつりで表彰し、11月に表彰状と記念品を郵送します。

表彰基準
 ・平成16年度に1年間継続して国保資格を有し、かつ医療機関などへ、かからなかった世帯
 ・平成16年度の国保税が、納期限内に納入されている世帯

自分で守ろう自分の健康

健康は、ながい人生を豊かで快適に暮らすために、かけがいのないものです。市では、健康管理や健康づくりのための、助成事業を行なっています。今一度、生活習慣を見直して、自分の健康は自分で守っていきましょう。

始めてみませんかウォーキング

朝から夜といった1日の流れの中で、ウォーキングのできる時間をみつけて、歩いてみませんか？ ウォーキングは、どこでも気軽に、無理なくできるのがよいところです。今まで運動習慣がなかった人でも、ちよつとした時間を利用して、楽しみながらウォーキングができます。



ウォーキングのポイント

・ウォーキング前後は、ストレッチをしよう。

- ・正しいフォームで歩こう。
- ・友だちや仲間、夫婦で歩きながら話そう。
- ・車や信号が少ない場所を歩こう。

歩いて健康の旅

歩いた距離に応じて、希望するJR路線地図の升目を塗ってください。各路線を終了すると、スタンプを押し、次のJR路線地図と記念品を渡します。

対象 40才以上の人

申し込み先 保険医療課(☎08486050)、保健福祉課(☎0848676061)、または本郷保健福祉センター(☎08483609)、久井保健福祉センター(☎08478551)、大和保健福祉センター(☎0847340960)



万歩計の貸し出し

対象者 40歳以上の人

貸出料 無料

貸出期間 1か月

申し込み先 保険医療課(☎0848676050)、保健福祉課(☎0848676061)、または本郷保健福祉センター(☎08483609)、久井保健福祉センター(☎08478551)、大和保健福祉センター(☎0847340960)



蛍光タスキの貸し出し

夜間や、早朝に歩く人の事故防止のため、蛍光タスキを貸し出しています。
対象 小学生以上で2人以上のグループ(小学生は保護者と一緒に)

貸出料 無料

申し込み先 保健福祉課(☎0848676061)、または本郷保健福祉センター(☎08483609)、久井保健福祉センター(☎08478551)、大和保健福祉センター(☎0847340960)



健康習慣を身につけよう

休 養



ゆっくり休んで、体力と気力を養いましょう。健康づくりのための休養は、心と体をゆっくり休めて、回復を図ることです。1日の疲れは睡眠で、1週間の疲れは余暇や趣味を活かして、上手に心身の休養をとりましょう。

- ・十分な睡眠をとる
- ・自分なりのリラックス方法をみつける
- ・ひとりで悩まず相談を

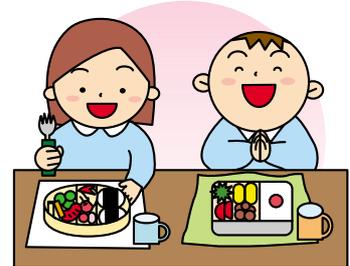
運 動



生活の中に、運動をとり入れましょう。歩くことは、いつでもどこでも自分のペースでできる最も身近な運動です。自身に、負担のかからない適度な運動を、継続して実践し、体力アップに取り組みましょう。

- ・帰宅するときは遠回りして歩いて帰る
- ・お風呂上りにストレッチ
- ・階段を利用するよう心がけよう

食生活



食生活は、健康生活の源、最も重要な要素です。まずは食生活を見直し、栄養バランスをとる工夫を身に付けましょう。

- ・外食は一品料理より定食を
- ・肉料理より魚料理を多くとろう
- ・うす味を心がけよう
- ・カルシウムを積極的にとろう
- ・野菜、海藻を積極的に食べよう

市民からの

よくある質問



Q 新しい保険証が届きました。古い保険証はどうしたらいいの。



A 新しい保険証が届いたら、有効期限の切れた古い保険証は各自で責任をもって処分してください。



Q 70歳以上ですが、保険証の一部負担割合が3割となっています。



A 保険証には一般用、退職用ともに3割の一部負担割合が、記載されています。これは原則、保険証が世帯に1枚のためです。70歳以上の人は、「高齢受給者証」や「老人医療受給者証」を、保険証といっしょに、医療機関の窓口で提示すれば、受給者証に記載の、負担割合になります。



Q 社会保険の保険証を持っていますが、国保の保険証が届きました。



A 社会保険に加入した人は、国民健康保険の脱退の届け出が必要になります。社保と国保の保険証、印鑑を持って、市民課2番の窓口、または各支所住民生活課に届け出てください。

国保についての問い合わせ先

保険医療課 ☎08448676050

FAX 08448642130