

平成22年度 国民健康保険税 後期高齢者医療保険料
 の納税通知書・納入通知書を発送します

国民健康保険税

◆納税通知書を7月13日(火)に発送します。第1期分を8月2日(月)までに納めてください。

◆今年度から均等割などの額が改定されています。くわしくは、同封されている「国保のてびき」をご覧ください。

☎保険課☎内線2382

後期高齢者医療保険料

◆納入通知書を7月15日(木)に発送します。第1期分を8月2日(月)までに納めてください。

◆今年度から所得割率が改定されています。くわしくは、同封されているパンフレットをご覧ください。

☎保険課☎内線2384

※国民健康保険税・後期高齢者医療保険料は社会保険料控除の対象として申告できます。

ご確認ください

65歳以上の方は介護保険料が軽減される場合があります

65歳以上で、下記の条件すべてに該当する方の介護保険料を個別に軽減します。

- ①介護保険料が第1～3段階(生活保護受給者、特別養護老人ホームなどの入所者を除く)
- ②21年中のすべての収入が、第1・2段階の方は80万円以下、第3段階の方は160万円以下(いずれも単身世帯の場合。世帯員が1人増すごとに60万円を加算した金額以下)
- ③自己の居住用を除き、処分可能な不動産を所有していない
- ④200万円(2人以上の世帯は400万円)を超える預貯金などの資産を所有していない
- ⑤住民税が課税されている方の扶養を受けていない

軽減後の保険料額

第1・2段階の方=12,000円(軽減前は24,000円)

第3段階の方=24,000円(軽減前は36,600円)

☎7月5日(月)～16日(金)午前9時～午後4時30分(正午～午後1時を除く)に、①22年度介護保険料決定通知書または介護保険料納付通知書、②21年中の本人と世帯全員の収入が分かるもの(年金の支払通知書など)、③本人と世帯全員の預貯金通帳またはその写し、④印鑑、⑤軽減申請書と収入および資産申告書を持参し、高齢者支援課(市役所1階11番窓口)へ

※⑤の書類は同課で配布。

※来庁が困難な方は電話でご相談ください。

☎同課☎内線2687



あなたの健康をサポートします!
特定健康診査と特定保健指導

☎保険課☎内線2694

40～74歳の三鷹市国民健康保険加入者を対象とした、今年度の特定健康診査(特定健診)が6月から始まりました。特定健診の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善が必要と判定された方に、生活習慣を見直す支援を行うのが特定保健指導です。

どんな指導を受けられるのですか?

特定健診を受診した医療機関で結果説明を受けた後、本人の同意のもとでこれまでの生活習慣を医師と振り返り、改善に向けた食事や運動などの「行動目標」を設定します。



「行動目標」の達成に向け、無理なく取り組める「行動計画」を作成し、目標達成をサポートします。

※自己負担はありません!

リスクの程度に応じた「動機付け支援」と「積極的支援」

特定健診の結果、追加リスク(下記参照)の該当数で「動機付け支援」か「積極的支援」に分かれます。

※服薬中の方は継続的に医療機関で受診しているため、保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は「動機付け支援」のみです。

動機付け支援

メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが出始めている方に、原則1回の支援を行います。

積極的支援

メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが重なっている方に、6カ月間継続的に電話やはがきでの支援を行います。

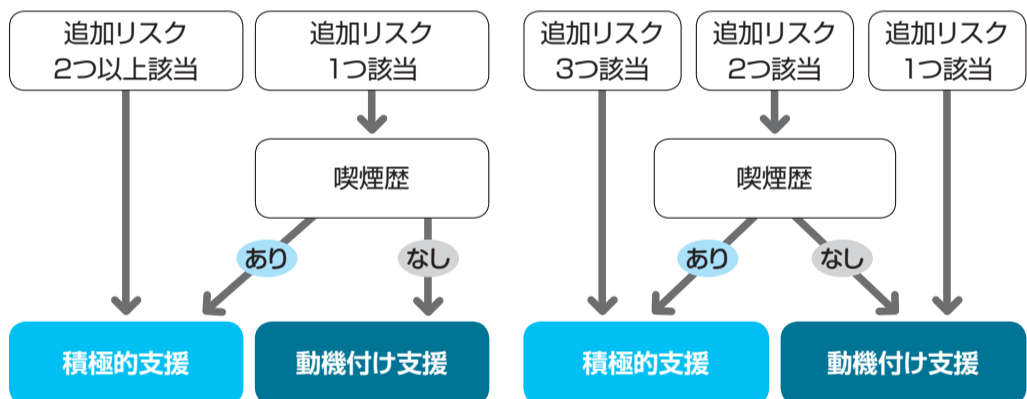
6カ月後に本人がはがきで体重・腹囲を報告し、「行動目標」の達成度を確認

対象者

腹囲が男性85cm以上 女性90cm以上の人

腹囲に関係なく BMI※25以上の人

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



追加リスク

- 血糖(空腹時血糖100mg/dl以上、またはヘモグロビンA1c <HbA1c>5.2%以上)
- 脂質(中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満)
- 血圧(収縮期130mmHg以上、または拡張期85mmHg以上)

胃がん検診を受けましょう!

健康コラム

胃がんは諸外国と比較し、特にわが国に多いがんであり、加齢と共にかかりやすくなる傾向にあります。新たに診断されたがんの中では、胃がんは、男性では第1位、女性では、乳がん、大腸がんに次いで第3位を占めています。ほとんどの胃がんは、ヘリコバクター・ピロリ菌の感染による萎縮性胃炎を背景に発生し、喫煙、高塩分食品の摂取などは胃がんのリスクを高めることが知られています。

胃がんと診断されるきっかけになる症状としては胃の痛み、胃もたれ、胸焼け、貧血、吐き気などがありますが、自覚症状が全くみられないのに、検診をきっかけに胃がんと診断されることもあります。一般に検診で発見された胃がんの方が、自覚症状が出てから診断された胃がんと比較し、治療後の経過が良好で再発が少ないといえます。

通常、胃がんは手術による治療が行われますが、早期に発見された場合には、開腹手術の不要な内視鏡手術が可能ながあります。進行した状態になると、抗がん剤による治療が必要になることがあり、大きな身体的負担になります。胃がんの早期発見のためには定期的な内視鏡などによる検査をお勧めしています。胃部症状がある人は、早めに検査を受けるようにしましょう。胃・十二指腸潰瘍の既往のある方、慢性胃炎、胃ポリープなどとすでに診断されている方はかかりつけ医に相談して、継続して検査を受けるようにしてください。

最近ではヘリコバクター・ピロリ菌に対する除菌治療を受けた経験のある方も増えてきていますが、除菌治療が成功しても、胃がんに対するリスクが無くなったわけではありませんので、定期的な検査を欠かさないようにしてください。

市ではX線造影検査による胃がん検診(集団検診・個別検診)を行っています(くわしくは広報みたか8月15日号でお知らせします)。かかりつけの診療所や病院などで定期的な内視鏡検査を受けていない方は、ぜひご利用ください。

☎三鷹市医師会☎471-2155