

国民健康保険・後期高齢者医療保険の納付済額通知書を発送します

平成29年中に納付された国民健康保険税および後期高齢者医療保険料の金額を証明する通知書を発送します。これは、確定申告等で使用するものです。

◇平成29年の1月～12月中に納付した国民健康保険税と後期高齢者医療保険料は全額が所得税と市県民税の社会保険料控除の対象となります。

平成30年1月下旬に国民健康保険・後期高齢者医療保険加入世帯の納税義務者（後期高齢者医療保険については被保険者本人）宛てにはがきにて、納付済額通知書を送付します。

ただし事前に申請し交付を受けている人と、保険税（料）全額を年金から天引きされている人には送付されません。

年金天引きの人については、日本年金機構より送付さ



れます「公的年金の源泉徴収票」に記載されています。

届いたはがきは、2月～3月の確定申告の際に申告窓口にて提出するようになりますので、大切に保管しておいてください。

お急ぎの人は、市役所1階保険年金係の窓口にて直接、交付申請をすることができます。申請に来られる人の身分証明書（運転免許証等）が必要です。

※納税義務者（後期高齢者医療保険は被保険者本人）と世帯が別の人が申請に来られる場合は身分証明証とあわせて納税義務者からの委任状が必要となります。必ずご持参ください。

問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159



自分の健診結果から生活を見直し健康を守りましょう

血圧は常に変動します ～どれが本当の血圧？～

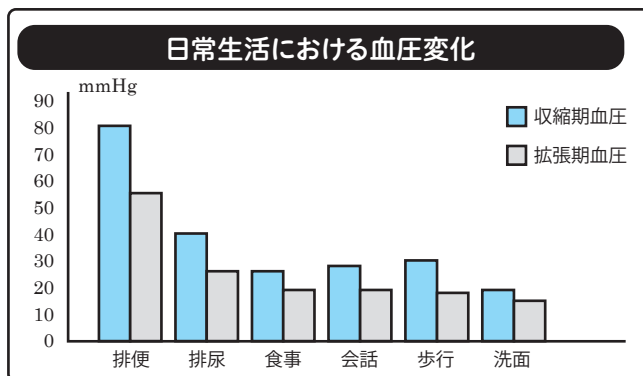
良樹くん

（参考…病気がみえる循環器より）

「測るたびに血圧が変わるので、どれが本当の血圧かわからない。」という声を聞くことがあります。

血圧とは、血液が血管壁に与える血管内圧のことを言い、血圧を測る時間帯、測る前の安静状態、血液の量や流れ方、自律神経、ホルモンなど、さまざまな因子が複雑に関与しています。また、下のグラフのように、ちょっとした日常生活でも血圧は大きく変化すると知られています。

血圧は変動することで体を守っていますが、血圧が高い時間が長く続くと、血管障害が進むので、血圧の変動をあまり大きくしないようにすることが大切です。



正しい血圧を知るためには、安静な条件で測ることが大切です。

「起きて1時間以内の安静時の血圧が脳卒中や心筋梗塞、狭心症などの発症と大きく関係する」とも言われており、日ごろからこの時間帯で測定することをお勧めします。

問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎75-3355