

国保通信



問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-12159

国民健康保険税は大切な財源です。

納期限内の納付をお願いします。

国民健康保険（以下、国保）は、加入者のみなさんに納付いただく国民健康保険税（以下、国保税）を財源とし、市の国民健康保険事業特別会計（以下、国保会計）によって運営しています。

医療費は、そのうち3割（または1・2割※）は自己負担で、7割（または8・9割）は国保会計から負担しています。国保税は、加入者が安心して医療を受けるための大切な財源です。

国保は「助け合いの制度」であるという性質上、国保税を特別な事情もなく、納付期限が過ぎても納めないでいると、ご本人やご家族の保険証が使用できなくなることがあります。医療を受ける機会は突然やっつきます。いざというときに保険証が使えるよう、国保税の納期限内納付をお願いします。

医療費（10割の内訳）



また、病気の予防と早期発見・早期治療ができれば、医療費が抑制でき、さらには国保税の負担を減らすことにもつながります。

市では、年に1回特定健診やがん検診の実施、人間ドック受診費用の助成など健診を受ける機会を設けています。

自分に合った制度を利用して自身の健康状態を把握し、医療費の抑制・国保税の負担減をめざしましょう。

※現行制度では原則、自己負担割合は70歳以上の方は1割、未就学児は2割。



国保税を特別な事情などで納めることができない場合は、そのまま放置せず、税務課納税係（☎75-6115）や保険年金係へご相談ください。

健診結果でわかる自分の健康状態。健診を受診された方を対象に結果説明会を行っています。



自分の健康を自分で管理するために

「継続は力なり」

一般健診・特定健診の集団健診を受けていただいた方を対象に、結果を説明しています。自分の健康管理として、健診結果を確認してもらい、改善のために市が取り組んでいること、本人に見直してもらいたいことなどを説明しています。

健診結果は、食べたり飲んだりしたこと、運動したことなどを血液検査の結果で確認できます。

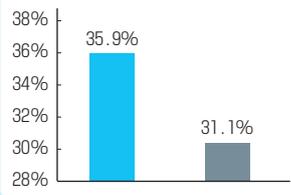
健診を継続して受診されている方と初めて受けられた方の結果を比べると、初めて受けられた方が悪い結果となっています。



▲健診結果説明会の様子

初めて受診と継続受診の比較②

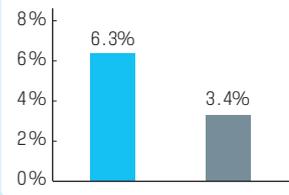
メタボリックシンドローム該当者



初めて受診の方 継続受診の方

初めて受診と継続受診の比較①

血圧が160以上の方



初めて受診の方 継続受診の方

健康増進課 問い合わせ

☎ 75-33355

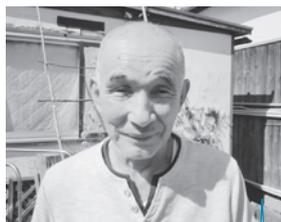
生活習慣病は自覚症状がないので、健診を受けて初めて自分の身体の異常に気づく方もおられます。健診を継続して受診し、健康状態を自分で確認・改善することで結果が変わってきます。やはり、継続は力ですね。

住民さんの声 vol.41

特定保健指導を受けられた

一ノ瀬 清人さん(多久町)

質問 生活習慣の改善を目指して取り組まれ、変わったことは？



1年間の変化
体重：2.7kg減
LDLコレステロール：
175mg/dl
→132mg/dl

少々天気が悪くても、毎日、朝と夕に40分ずつ歩くようにしています。

極力肉を控えるようにして、間食も控えています。

やはり食べ物には気をつけないといけませんね。