

国保通信



■問い合わせ
市民生活課 保険年金係

☎ 75-2159

国民健康保険税の

納税通知書を発送します！

6月中旬に納税通知書を加入世帯に郵送します。

平成23年度の国民健康保険税の各月の納期限は下記の表のようになっています。納付は、今年度からコンビニエンスストアでも可能になりました。

口座振替をされている方は納付書ではなく、決定通知書のみになります。振替日は毎月25日（25日が土日、祝日の場合は翌営業日）です。また、特別徴収（年金天引き）されている世帯の方も納付書は届きません。通知書のみになります。

国民健康保険税は納期限までに納めましょう！

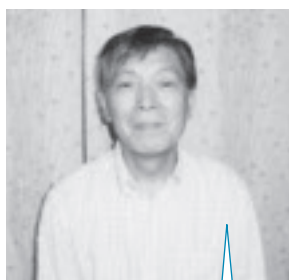


期 別	1 期	2 期	3 期	4 期	5 期
納 期 限	平成23年 6月30日	8月1日	8月31日	9月30日	10月31日
期 別	6 期	7 期	8 期	9 期	10期
納 期 限	11月30日	12月26日	平成24年 1月31日	2月29日	4月2日

住民さんの
声
vol.31

平成22年度
特定保健指導を受けられた
渡邊 一馬さん（東多町）

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？



腹囲：3.8cm 減

野菜から先に食べたり、これを食べたら太るかなと考えて食べるようになりました。仕事へは歩いて行くようにしています。今は体重が2kg減り、体が楽に感じられます。履けなくなっていたズボンが入るようになりました。

いすれかの方法で、1年に1回の検診受診が定着できれば自己管理に通じることになります。

入者は、職場や医療機関で検診をしている方が多い状況でした。

■がん検診の申し込み状況から

各世帯に配布した「各種健診やがん検診受診等の希望調査」の回収が終わりしました。今年度も地区の協力で回収率は57・6%となりました。

希望調査の回答から、市民の38.3%はなんらかの方法で健康管理をされています。



市の健診を
活用し自分の健康管理に
努めましょう

■各種健診の申し込み状況から

20歳以上39歳までの一般健診と特定健診、75歳以上の後期高齢者健診の3つの健診があります。

一般健診対象者は、職場の健診利用が高く49・9%を占め、市の健診希望は21・5%でした。後期高齢者健診は、34・2%の希望になっています。特定健診の受診希望は、28・7%でした。今年の目標の58%にはまだまだ届きません。「病院で受診する」の回答が、20・2%と高い状況ですが、特定健診は生活習慣病で治療中の方も健診の対象となるので、健診を受けていただく必要があります。

希望調査が未回答・未提出の方などは、電話での申込みも受け付けます。より身近な健診等を活用して、健康の自己管理・健康を守るための行動を起こしましょう。

■問い合わせ

健康増進課 健康増進係

☎ 75-33355