

国 保 通 信



■ 問い合わせ

市民生活課

保険年金係

☎ 75-2159

日本では、すべての人がいずれかの医療保険に加入（国民皆保険制度）します。国民健康保険はその医療保険のひとつで、病気やけがに備えて、加入者のみなさんがお金を出し合い、必要な医療費などに充てる助け合いの制度です。

● 国保は助け合いです

国保は、職場の健康保険などと違い、加入・脱退などの届け出、手続きは各自で行わなければなりません。届出をしないと、保険証もつくれず、医療費の支払いや、保険税の納付の際に支障があります

● 保険税は必ず納付を！

国民健康保険の大切な財源である保険税は、みなさんが病気やけがをしたときの医療費に充てられます。保険税は、国保加入者全員に所得等の状況により負担していただき、加入世帯ごとに納めていただきます。保険税を納めない人がいると、国民健康保険制度が成り立たなくなってしまう。保険税は納期内に必ず納めましょう。

● ささまざまな給付があります

国民健康保険に加入したら、多都市ではカード型の保険証を交付します。病気等で医療機関で受診する際に保険証を提示すると、一部負担金で済ませることが出来ます。一か月間で一部負担金が高額になり基準額を超える場合は、後日払い戻しをする制度（高額療養費）も利用できます。また、入院で医療費が高額になることが事前に分かっている場合は、医療機関への支払いを限度額までで済む（後で高額療養費の払い戻しがないように医療費を支払う）ようにする認定証（限度額適用認定証）を発行しています。そのほかにも、出産育児一時金や葬祭費の支給などさまざまな給付があり安心です。

健診の結果はいかがだったでしょうか？「良くなかった」という方は、普段の生活習慣で思い当たることはありますか？生活習慣改善のために、私たちは支援を行っています。

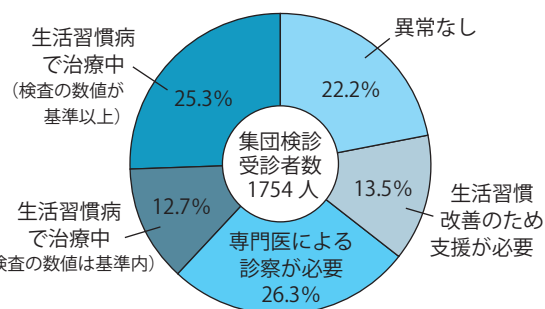


健診結果を知ることは 改善への第一歩です！

6月から8月まで実施した特定健診では、昨年より251人多い、1754人の受診がありました。その結果を基準によって、分類したのが下のグラフです。

特定保健指導では、高血圧や糖尿病といった生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した検査の結果を受診者自身に理解していただき、必要に応じて生活習慣の改善に取り組んでいただくことが主な目的です。生活習慣病へのリスクが比較的低い方でも、同意を得て生活習慣の改善に取り組んでもらいます。メタボリックシンドロームは重症化するまで自覚症状がありません。「まあいいか。どうもないけん」ではなく、自身の健康のためにご相談ください。

平成 21 年度 特定健診（集団健診）全体の結果



■ 問い合わせ 福祉健康課 健康増進係

☎ 75-3335

また、検査後の判定の結果、医師の受診をお勧めする方や、すでに治療中の方でも、検査基準値を大きく上回る方が多いことが分かります。これらの方は定期的に医師の診察を受けて、その指導内容や服薬を守りながら生活習慣を改善することが大切です。

わたしたち保健師や看護師も、それぞれ必要な方に訪問や電話で近況をお尋ねします。

健診結果は自身の生活習慣そのものです。