

たとえば、昨年、モデル事業で積極的支援に該当した43歳のAさんの場合、検診で身体のことを知って、自分の生活を見直し、「速足で毎日歩きはじめた」や「食事の量を減らす」などに取り組み、表のようにリスクの数が減ってきました。再び検診を受けて成果を確認することができ、ますます健康を意識した生活を続けています。

すべての項目で数値が下がり、改善されました

Aさんの健診結果	健診項目		健診結果	
	血 圧		146/92	120/64
	血糖（HbA1c）		6.0	4.3
	中性脂肪		409	174
	尿 酸		7.9	7.8
	BMI25以上（肥満）		34.5	25.5
	リスク数		5 個	3 個
	年 齢		43歳	44歳
	見直したところ		○速歩きをはじめた ○食事の量が多いことに気づき、適量にした	

特定保健指導

情報提供

該当なし

動機付け支援

40歳～74歳でリスクが1つ

積極的支援

40歳～64歳でリスクが2つ以上

健康増進係からの

お知らせ

特定保健指導の対象者には、治療が必要な方も含まれています。病院等での治療と併行して、生活習慣改善の支援を行います。

また「情報提供」に該当の方でも、必要な場合は担当者が訪問します。

■問い合わせ

福祉健康課健康増進係

☎ 75-3335

「情報提供」、「動機付け支援」「積極的支援」の順に動脈硬化への危険性が高くなります。一年でも早く、生活習慣を見直し、特定保健指導を受けましょう。



社会保険料控除用の

「納付済額通知書」

を発行します

国民健康保険税と後期高齢者医療保険料は、納付した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。年末調整用の納付済額通知書は保険年金係の窓口で交付します。また、確定申告用の納付済額通知書は平成21年1月中旬に全ての納付義務者へ郵送するようにしています。

納付済額通知書には平成20年中に納めた金額および納期未到来額を記載しています。

（納付書または口座振替で納めた普通徴収額と年金からの天引きによる特別徴収額を区分記載しています。）

○窓口での交付申請

納付義務者と同一世帯以外の方は、委任状が必要です。

■問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-2159