

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・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27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お知らせ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27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28年1月中旬～下旬に国民健康保険・後期高齢者医療保険の加入世帯の納税義務者宛てに、はがきで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、年金から天引きされて保険税（料）を納め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る「公的年金の源泉徴収票」にすでに記載されております。

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必要がありますので、大切に保管してください。

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が、

納税義務者と世帯が別の人が申請に来られる場合は委任状が必要となります。その場合は、必ず委任状を持参ください。



内臓脂肪を減らして、健康を手に入れよう



自分の健診結果から生活を見直し、健康を守りましょう

◆なぜ？お腹周り？

CT検査における臍部の内臓脂肪面積と腹囲の関係から、男性85センチ、女性90センチがメタボリックシンドロームの診断基準とされています。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の面積が男女とも100㎡を超えると、生活習慣病に関わる諸検査の項目が異常値になることから基準とされていますが、簡便に測定する方法として、ウエスト周囲径が用いられています。

◆肥満になった原因は？

なぜ、自分が肥満になったのか。その原因を考えます。

○エネルギー摂取と消費の関係

食べて摂るエネルギーと動いて消費するエネルギーのバランスが取れていれば、体重も変わりませんし、内臓脂肪も増えません。しかし、両者のバランスが崩れ

ると、余りは脂肪に変わり貯えられます。

◆人は夜、太る

食事で得たエネルギーは、食事をしていない時間帯に活動のエネルギー源として使われます。

夕食を多く摂ったり、夜食を食べてすぐに寝たりしていると、食事からの過剰なエネルギーは脂肪に変換され貯えられます。脂肪肝も体脂肪も夜間に貯蓄されることになります。

①夜の食事での工夫

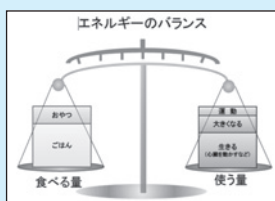
○夕食が21時以降になる場合は、夕食を2回に分ける。（早い時間におにぎり、帰宅後におかずのみなど）

○夕食を2回に分けることができない場合は、消費を多くし、脂肪に蓄積させないために、就寝までは3時間は開ける。

○夕食後に身体を動かす。

②体重計にのる

○自分の体重を朝と寝る前に測ること、前日の食事のエネルギーの使い具合が確認できます。



▼問い合わせ 健康増進課

☎ 75-13355

