

40 広報 しんち 特集



「歩く」こ
とは、運動を気軽に
無理なく実践する方法と
して最適。
町では、史跡を訪ねたり、野
鳥や草花を観察したりしな
がらの歩こう大会を、毎
年2回開催していま
す。

自分の健康は

自分で守ろう

健康づくりは

国保財政を安定化

健康で生き生きとした生活は、町民みんなの願いです。

医学の発達で寿命が八十歳まで伸び、長寿社会といわれながらも、情報化、管理化された社会では各種のストレスが大きく、健康志向はいつそう強まっています。

そこで、町では「自分の健康は自分で守ろう」をスローガンに、歩こう大会、健康まつりなどの開催のほか、様々な事業で町民の健康づくりをお手伝いしています。

健康であることは、幸福な家庭の基本です。同時に、あなたの健康づくりは、国保財政の安定化に大きな役割を果たしています。

新地町国民健康保険の事業を、医療と健康づくりの面から紹介します。

医療費を大切に

五九・三%の世帯が加入

国民健康保険制度は、いつ襲ってくるかもしれない病気やけがのときのために、お金を出し合い医療費にあてようとする相互扶助を目的とした制度です。

現在、すべての国民はいずれかの医療保険に加入しなければならぬことになっており、会社などの各種健康保険に加入していない人は国民健康保険(国保)に加入しなければなりません。新地町では、平成二年十二月一日現在で三千五百九十九人(人口の四〇・三%、一千二百二十九世帯(全世帯の五八・四%))の世帯が、国民健康保険で医療を受けています。

各市町村が運営

国保に加入し、国保税を納めて保険の給付を受ける人を被保険者、反対に国保の運営にあたるものを被保険者とい、国の補助金と被保険者の納める国保税で各市町村が運営しています。

年々増える医療費

国民健康保険で受けられる給付には、療養の給付(費用の三割を支払うだけで医療が受けられる)、療養費、高額療養費の支給、助産費、葬祭費の支給など、様々なものがあります。しかし、その大部分を占める療養の給付は、医療技術や医薬品の進歩とともに、老人医療や被保険者の受診する回数が増えたことなどの影響で、大幅に増え続けています。

みなさんが、より適正な受診をされ、ムダな医療費を少しでも減らすことができれば、国保の値上げをしなくてもいいことになります。国保はみんなのもの

みんなでささえる国保

医療費		
国の負担	自己負担	国保税
3.85割	3割	3.15割

- **所得割** 世帯の収入に応じて計算します。
- **平等割** 一世帯いくら計算します。
- **均等割** 加入者数に応じて計算します。
- **資産割** 世帯の固定資産に応じて計算します。

国保をささえる国保税

ところで、みなさんが納める国保税額は、どのようにして決められるのでしょうか。

国保税は、はじめに今年度の総医療費の見込み額から、国の負担分と自己負担分を差し引き、その残りの額を、被保険者が、**①所得割**(世帯の収入に応じて計算)
②平等割(一世帯いくら計算)
③均等割(被保険者一人にいくらとして計算)
④資産割(世帯の固定資産に応じて計算)で計算された額を負担することを原則としています。その際の算定基礎は、国保運営協議会などの意見をきいて慎重に検討し、町議会の議決を経て決定します。

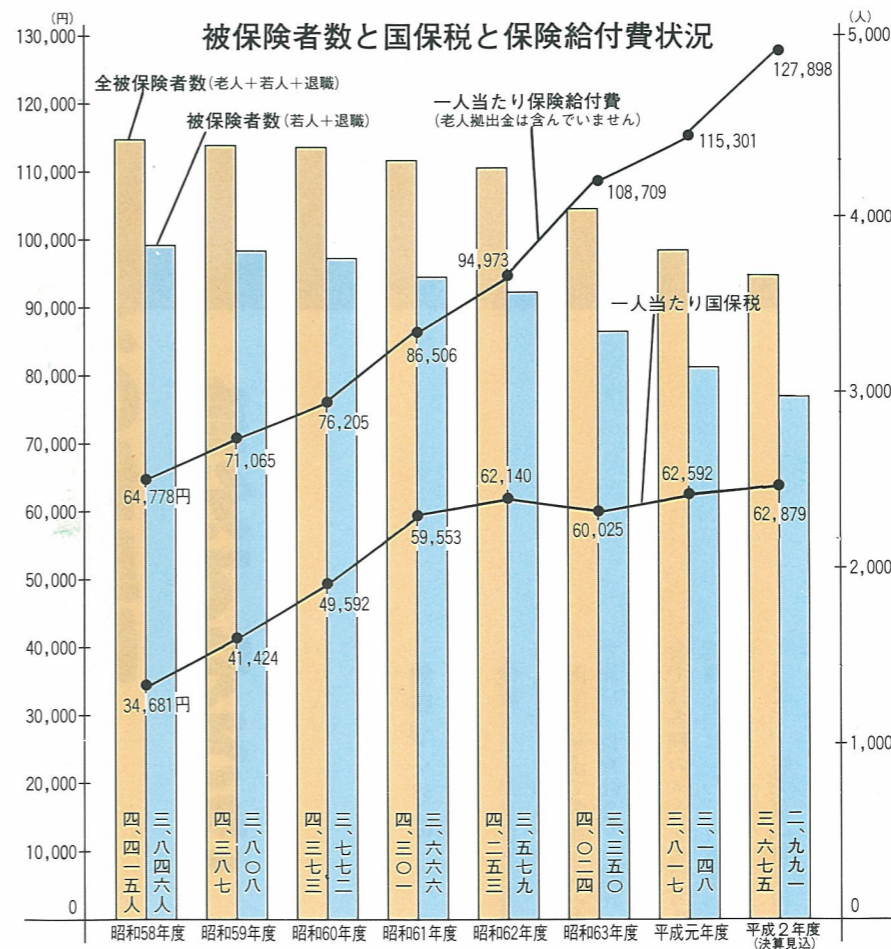
二年度はやや減少

今年度の国保税の額は、一世帯当たり十八万五千六百九十九円、一人当たりでは六万四千二百二十二円です。前年度に比べ一世帯当たりで六千六百四十円、一人当たりで一千五百九十九円減少したものの、今後大幅な減少は難しい状況です。

国保税をあげないために

病気になるったり、けがをした場合、お医者さんにかかるのは当然のことです。しかし、町の健康診査などを積極的に受け、早期に正しい治療を受けることは、医療費の増加をおさえ、ひいては国保税の引上げをおさえることにつながります。わたしたちの心構えや考えかたによって、医療費は大きく違ってくる

新地町の国民健康保険の財政事情



のです。助け合う心で国保を使いましょう。

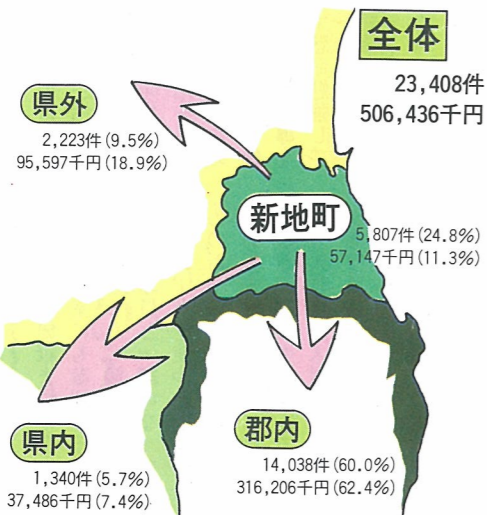


お医者さんの上手なかかりかた

ちよつと病気の回復がはかばかしくないからといって、すぐ他のお医者さんにくらがえをする。あるいは同じ病気で二人も三人もお医者さんにかかる。こういうハシゴ受診は医療費の無駄づかいの最も大きな原因です。

- ① 保険証はかならず持参しましょう
- ② クスリをむやみに欲しがるとはやめましょう
- ③ 病院めぐりはやめましょう
- ④ 家庭医を持ちましょう
- ⑤ お医者さんを信頼しましょう
- ⑥ 下着は清潔に。脱ぎやすい簡単なものを着ていきましょう
- ⑦ 異常の具合を要領よく説明しましょう
- ⑧ やむをえない場合以外は、往診や夜間、休日の診療はひかえましょう

地域別受診医療機関の状況



ヘルスパイオニアタウン事業

国保が健康づくりを応援

国民健康保険の事業を大きく分けると、病気やけがをしてお医者さんにかかったときの医療費の負担、助産費、葬祭費の支給などの「保険給付事業」と、健康診査や健康づくりなどの「施設事業」の二つになります。

町では、このうち健康づくりなどの施設事業をさらに充実し、全町民の健康水準の向上を図るため、今年度は、国の補助事業であるヘルスパイオニアタウン事業を導入し、様々な事業を行いました。

施設事業の三つの柱と今年度の事業概要は次のとおりです。

施設事業の三つの柱

1 健康を守り、健康をさらに増進するための教育・指導事業
健康まっりの開催、健康カレンダー・小冊子、'90国民健康保険のしおり、広報特集号の発行などがこの事業にあたります。
特に十一月三日・四日に実施した健康まつりには、三千人をこえる町民の方にご来場いただき、健康づくりを楽しく考えていただきました。

2 健康管理の促進に関する事業

健康づくり歩こう大会、地引き網大会、マラソンソフトボール大会などの開催、健康ポスター・健康標語の募集、健康相談・健康教育の開催などをこの事業で行いました。

また、各地域の健康づくりを応援する健康づくりモデル地区助成事業、健康づくり運動推進地区助成事業もこの事業にあたります。

3 健康診査、疾病予防及び重症化防止のための事業

各種健康診査の個人負担金の助成、一泊と日帰りの人間ドックの実施、健康データバンクの作成などを行っています。



健康食を試作(健康まつり)

昨年度まで保健補導員が兼務しておりました食生活改善推進委員会が、今年度より会員三十八名にて新しく発足しました。今までの食生活を見直し、基礎的な知識を得るために、役場の保健婦さんや保健所の栄養士さん達のご指導を頂きながら一生懸命勉強しております。

十一月には健康まつりという大きな事業にも参加することができました。健康まつりは保健補導員と一緒に取り組み、米を使った子供のためのおやつなど、残りご飯を含め三十種類の作品に挑戦しました。試食コーナーではチーズ入りライスボールと人参スープを作り、とても好評でした。

健康まつりでは 30種類の作品に挑戦

食生活改善推進委員 小野トシ(小川)



これからは、健康で長生きするために、食生活に気を付け、一日三十品目を目標に、塩分を取りすぎないで、動物性の脂肪をおさえて肥満にならないように注意して行きたいと思っています。まだまだ未熟ですが一生懸命勉強して、地域のみなさんと一緒に健康づくりに励みたいと思います。

健康老人

老人医療加入者で、平成元年度中に一回も診療を受けなかった方

- 斎藤アサイ沢口、窪田哲男、堀野、林けさを大山田、荒フテヨ、荒も、よ以上中里、荒恒男(末崎)、内藤敏、荒正、後藤アサエ、菅野マツノ、鈴木勉以上堀野、太田ミトリ、横山一郎以上上真司、早川正義、今野政身、水戸宗雄、岡田カツヨ、遠藤フミ、菊地芳夫、中津川忠雄以上岡、渡部文夫、鈴木寅吉、渡部今朝雄、加藤むめよ以上杉目、鈴木千代助、渡部カネ以上新地町、松下マサヲ中島、小野モノ、加藤嘉七以上小川、斎藤シン、寺島はきを、前澤トキヨ以上釣師、後藤トミヨ、濱野チヨミ、二島義視、森マサヲ、伊藤胞雄、寺島えつ子以上大谷浜、斎藤正、砂金正一、菅野惣蔵以上今泉、八巻富雄、菅野二郎以上菅倉、三國清、石田イナエ、佐藤キミヨ、八巻キミヨ以上高田、阿部時城内、飯土井鶴吉新町、高橋武雄(今地、水戸信一(富倉)、星トシイ(原相善)

健康ポスター

- 町長賞(最優秀賞) 黒野浩信(新地小六年)、林由香福

健康まつり 表彰式より

町民の健康づくりに功績のあった方々をお招きし、11月4日、健康まつり表彰式が行われました。受賞者は次のとおりです。(敬称略)

健康標語

- 町長賞(最優秀賞) 荒裕子(福田小六年)
八巻洋恵(駒ヶ嶺小四年)、高橋沙由里(新地小三年)、荒美由紀(高英中二年)、武沢れい子(駒ヶ嶺町)、大堀優子(中島)
国民健康保険賞(優秀賞) 荒公美(新地小五年)、荒めぐみ(福田小五年)、鈴木友香理(駒ヶ嶺小五年)、早川龍也(高英中三年)、伊藤留美子(高英中一年)、渡部文夫(杉目)、武沢昭和(駒ヶ嶺町)
入選 佐藤裕子(新地小二年)、林真一(福田小二年)、斎藤裕子(駒ヶ嶺小六年)、後藤麻衣子(高英中一年)、今野由美恵(新地小三年)、佐藤愛子(福田小四年)、星登志恵、目黒通子(以上高英中二年)
佳作 寺島篤(福田小二年)、目黒学(福田小三年)、荒恵子(福田小四年)、林由香、荒友恵(以上福田小五年)、小泉光恵(新地小一年)、加藤紋子、大堀綾子(以上新地小二年)、斎藤奈緒(新)

健康なほくの顔 わたしの顔

- 町長賞(最優秀賞) 岡崎智樹(駒ヶ嶺保育所)、荒和(福田保育所)、森弓子(浜保育所)、小野健一(新地保育所)
国民健康保険賞(優秀賞) 大野木の実(駒ヶ嶺保育所)、斎藤健(福田保育所)、牛坂真典(浜保育所)、大和田翼(新地保育所)
入選 阿部邦昭、八巻真(以上駒ヶ嶺保育所)、野地絵美香(福田保育所)、横山友美、福田浩宗(以上浜保育所)、草野浩光、加藤良太(以上新地保育所)
佳作 井上康太(新地保育所)

虫歯ゼロ

▽保育園児

- (福田)荒友樹(浜)桜井清貴、鈴木正敏、平景子(新地)菅野美智代、目黒あかり、泉田みなみ、加藤さおり、佐々木秀広、水戸健文(駒ヶ嶺)本田裕美、阿部由華
▽小学生 (福田)一年横山慎太郎、遠藤憲秋、加藤由佳理、斎藤志乃、二年荒紀恵、五年荒井一誠、林めぐみ、長塚きよみ(新地)一年菅野沙智恵、二年荒恵美、三年菅野沙智恵、菅野真由美、寺島祐美江、四年本田和也、高橋沙由里、長岡佳代、五年加藤友美、加藤まゆみ(駒ヶ嶺)一年今野浩子、五年寺島裕美子、六年森智弘、木村洋一、馬場浩二
▽中学生 一年黒野勝、林杉作、荒好一、伊藤俊夫、森祐一、渡辺寿浩、長塚みどり、武田雄二、小野香、菅野靖之、霜山登、目黒和久、八巻章、大和田信子、二年粕谷祐司、加藤広光、鈴木信一、渡辺慎徳、荒芳樹、小野寺智英、八巻淳、菊地友美、小泉陽子、森祐子、三年寺島典子、村上正嗣

健康標語(最優秀賞)

健康な心とからだ、で伸びる町

輪投げ(今泉)



好球必打(杉目)



調子を合わせてジャンプ(藤崎)



なごやかな表彰式(城内)

健康づくりモデル地区助成事業

団体名	事業名	実施日	内容
新地町地区	歩こう健康クイズ大会	平成2年10月28日	栄養士の指導により健康料理講習 青田スイ氏の講演会
	健康料理講習会	12月14日	
	総会 健康講演会	平成3年2月11日 2月16日	
小川地区健康を守る会	自然を歩こう大会	平成2年11月18日	小川の史跡・遺跡をめぐり、いも煮会 原町保健所の面川栄養士の指導で成人病予防食を試食 宮城県鳴瀬町 公立相馬総合病院の菊地婦長の講話
	インディアカ大会	12月2日	
	健康料理教室と健康講話	平成3年2月3日	
	先進地視察 健康講話	2月20日(予定) 3月17日(予定)	
沢口地区	ソフトボール大会、芋煮会、「健康」ビデオ	平成2年11月25日	ソフトボール、芋煮会、「健康」ビデオ研修 渡辺敏三氏(小松寿司)の指導により、おせち料理講習 保健婦
	健康づくりダンス	12月1日	
	減塩おせち料理講習会	12月9日	
	「婦人病予防」ビデオ研修	12月29日	
	健康講話会、みそ汁塩会測定 総会	平成3年1月16日 3月21日(予定)	

健康づくりモデル地区助成事業は、各種スポーツ大会、健康教室、料理実習などの健康づくりに関する事業を、地域ぐるみで積極的に取り組む地区に対して、15万円を限度に次の①と②を加えた額を3年間助成する事業です。①地区割…100世帯以上7万円、100世帯未満…5万円 ②世帯割…1世帯当たり1,000円。

健康づくり運動推進地区助成事業

事業名	実施日	参加者数	事業名	実施日	参加者数
平成2年			平成2年		
今泉地区運動会	6月3日	120人	菅谷地区運動会	9月16日	155人
富倉地区運動会	6月3日	160人	岡地区運動会	10月28日	160人
明地地区運動会	6月10日	128人	城内地区レクリエーション	10月28日	203人
藤崎北向地区運動会	8月26日	247人	杉目地区運動会	11月3日	250人
中里地区運動会	9月16日	185人	中島地区大運動会	11月3日	150人
埴浜地区老人会・子供会・PTAとのふれあいスポーツ大会	9月16日	140人			

健康づくり運動推進地区助成事業は、各種スポーツを通して健康づくりを地域ぐるみで積極的に取り組む地区に対して、参加賞等として3万円程度の賞品を助成する事業です。



宝ひろい(岡)

デカパンをはいて仲良くゴール(富倉)



パン食い競争(沢口)

あなたの地区の健康づくりを 国民健康保険が応援します

人生八十年代を 明るく健やかに

「ひと昔まえまでは、だれもが「不老長寿」を願っていた。そのために実に多くの人がびとがさまざまな努力を費やしてきました。そして、今日わが国は、本格的な「高齢化社会」の仲間入りを果たし、まもなく二十一世紀には、いよいよ世界一の老人国になることが予測されています。人生五十年は昔の話、今や平均寿命は八十年の時代とまことに喜ばしいかぎりですが、人間のからだの機能低下は、すでに三十五歳ころから始まっていることをご存知ですか。まだ若わかしい働き盛りから老化が起こっているわけです。成人病が増えるのもこのころから。人生八十年代の長寿社会を、明るく健やかに、そして活力あふれる日常生活を過ごすためには、成人病などにならないための「栄養」「運動」「休養」の健康三本柱に「ストレス対策」を加えた積極的な健康づくりの推進が必

要です。仕事の拘束から解放され、心もからだものんびりとリラックスする——そんな休養の時間を大切にすることが、健康づくりのうえから欠かせません。そこで、新地町国民健康保険では、健康づくりを地域ぐるみで積極的に取り組む地区を応援する「健康づくりモデル地区助成事業」と「健康づくり運動推進地区助成事業」を実施しています。今年度は、新地町地区、小川地区健康を守る会、沢口地区の三団体が健康づくりモデル地区の指定を受け、レクリエーションやスポーツなどを組み合わせて工夫をこらした健康づくり事業を展開、健康づくり運動推進地区助成事業の利用団体は、十一団体にのびりました。地域ぐるみの健康づくりで、心とからだのパワーアップをはかりましょう。

地域ぐるみの健康づくりで 心とからだのパワーアップ



地域の住民が 一丸となって健康づくり

保健補導員 菊地 幸子 (新地町)

保健補導員は六十七名で構成され、任期は二年です。任務の内容として町民検診の調査表の配布回収、検診受診の奨励、献血の推進、健康教育相談時の協力等があります。また、昨年度から健康まつりが開催され、私達も積極的に取り組みました。ところで、町では年二回史跡巡りをしながら歩こう大会が催されています。歩くのは体力づくりの第一歩だと思います。私は必ず参加しています。新地町に生まれ育ちながら初めて訪れる史跡もあり、認識を新たにしています。子供から老人まで無理のないコースになっているので皆さんも気軽に参加されるようおすすめします。地区的には町の「健康づくりモデル地区」に指定を受け、地区住民が一丸となって健康づくりのために頑張っています。第一回目の行事「歩こう健康クイズ大会」には、百五十人位の参加者があり、秋晴れにも恵まれて楽しい一日を過ごすことができました。二回目の行事「健康料理講習会」も好評でした。皆さんのお世話をする以上、自分も健康でなければならぬので、自分なりに健康づくりを考え、五・六人の仲間を朝歩いていきます。冬期間と日曜日は休みですが四十分歩きます。今では歩くのにはかなり自信がもてるようになりました。たいした事も出来ませんが、自分の健康に留意しながら、わずかも町民の健康づくりのお手伝いができればと考えています。

届出で守るあなたと家族の健康

こういうときは必ず14日以内に届け出ましょう

**職場の健保に入るとき
健保の扶養家族になるとき**



持っていくもの

- 国保と健保の被保険者証
- 印かん

他の地区へ転出するとき



持っていくもの

- 被保険者証
- 印かん

他の地区から転入したとき



持っていくもの

- 転出証明書
- 印かん

**退職などで職場の健保を
ぬけたとき**



持っていくもの

- 健保の離脱証明書
- 印かん

やめる とき

死亡されたとき



持っていくもの

- 被保険者証
- 印かん
- 死亡証明書

**生活保護を受け
るとき**



持っていくもの

- 被保険者証
- 保護開始決定通知書
- 印かん

はいる とき

**生活保護を受け
なくなったとき**



持っていくもの

- 保護廃止決定通知書
- 印かん

**子どもが生まれ
たとき**



持っていくもの

- 被保険者証
- 母子健康手帳
- 印かん

**住所・世帯主が
変わったとき**



持っていくもの

- 被保険者証
- 印かん


その他 旅行などで、別の被保険者証がほしいとき



持っていくもの

- 被保険者証
- 印かん

**被保険者証をなくしたり、
よごして使えなくなったとき**



持っていくもの

- 印かん
- 身分を証明するもの
- 使えなくなった被保険者証


**修学のため他の地区に住んでいた
子どもが親もとに帰ってきたとき**



持っていくもの

- 被保険者証
- 印かん

**退職者医療制度に該当した
とき／該当しなくなったとき**



持っていくもの

- 被保険者証
- 印かん
- 年金証書(該当したとき)

届け出が遅れると

たとえば、5月20日に会社をやめて、7月10日に国保へ届け出をしたところ、あとでさかのぼった分まで計算された保険税の納付書が届いた、というトラブルはよくあるようです。

保険税は、国保の加入資

格ができたその月から納めることになっています。もし届け出が遅れると、その月までさかのぼって支払わなければなりません。

このようなことのないように、届け出は14日以内にすませることが大切です。

