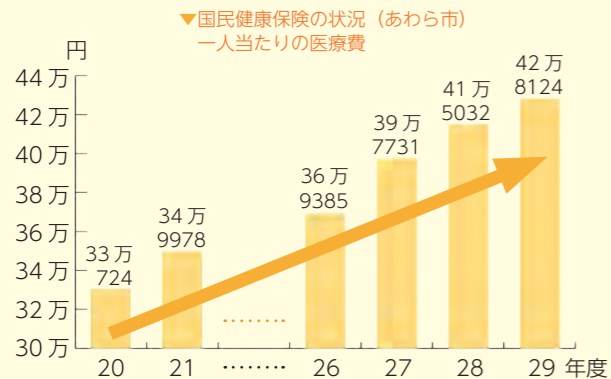


国民健康保険からのお知らせ 加入者一人当たりの医療費が増えています

高齢化や医療の高度化により、国民健康保険加入者一人当たりの医療費は、平成20年度には約33万円でしたが、平成29年度には約43万円にまで増えています。

国民健康保険は、病気やケガなどをしたとき、安心して医療にかかれるよう、加入者がお互いに負担し合い、健やかな暮らしを支えるための相互扶助の医療制度です。一人一人が医療機関の適正受診を心掛けることが、医療費の抑制につながります。



健康づくりに関心を持ちましょう

医療費の多くは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が原因のもので占められています。生活習慣病は、自覚症状がなく重症化しやすいため、特定健診やがん検診を受けて、早期発見・早期治療に努めましょう。また、日ごろの生活習慣の見直し、バランスの取れた食生活や適度な運動を心掛けましょう。

生活習慣を見直そう！（糖尿病予防）

あわら市の現状

あわら市の男性の死亡原因は、心不全や急性心筋梗塞、腎不全、女性の死亡原因は、腎不全や心不全、悪性新生物が上位です。心臓や腎臓の病気は、日ごろの生活習慣が発症の大きな要因となります。不規則な生活習慣を続けると、血管は詰まりやすく、破れやすい状態になります。これらの病気は、生活習慣を見直すことで発症を予防できます。

生活習慣病の一つである糖尿病

血液中のブドウ糖が増えすぎる状態を高血糖といいます。血糖値の高い状態が慢性的に続くと、糖尿病を発症します。自覚症状がないからといって放置をすると、血管をはじめとする臓器が侵され、合併症を発症します。

3大合併症

高血糖の状態が続き、細い血管が傷つけられる病気

- ・糖尿病性網膜症（失明の危険）
- ・糖尿病性腎症（腎不全の危険）
- ・糖尿病性神経障害（足のしびれや壊疽の危険）

糖尿病性腎症は、腎臓の血管が傷み、機能が低下した状態です。悪化すると、人工透析や腎臓移植が必要で、身体や日常生活に大きな負担がかかります。

重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診する「重複受診」は、同じような検査や処置が行われて費用がかかるだけでなく、投薬や注射などを繰り返すことで、体への負担や副作用も心配されます。自分や家族の健康状態を把握してくれる、かかりつけ医がいると安心です。

休日や夜間の受診を見直しましょう

休日や夜間の受診は、割増料金がかかり医療費の増加につながります。また、急病人の治療に支障を来す恐れもあります。日ごろから自分や家族の健康状態を把握し、体調が悪くなったから早めに受診しましょう。

ジェネリック医薬品について医師に相談してみましょう

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が終わり、同じ成分・効能で売り出される安価な医薬品です。ジェネリック医薬品は全ての薬にあるわけではありませんので、一度医師に相談してみましょう。

交通事故などで国民健康保険を使用するときは必ず届出を！

交通事故などによって、他人（第三者）に負傷させられ診療を受けた場合、加害者が負担するのが原則ですが、交通事故などのけがでも、保険証を使って診療を受けることができます。このような場合の治療費は、国民健康保険が一時立て替えをして、後日、加害者にその立て替え分を請求することになります。加害者側への請求を行うためには、被害者側からの届出が必要です。国民健康保険を使うときは、速やかに届出をしてください。

あなたの血糖値は？

HbA1cは、過去1、2カ月の血糖値の状態を表します。

	糖尿病	HbA1c (NGSP)	空腹時血糖
糖尿病域	合併症の危険が高い	7.0%~	126mg/dl ~
	高血糖により血管に危険が生じてくる	6.5 ~ 6.9%	
境界域	正常高値	6.0 ~ 6.4%	110 ~ 125mg/dl
	正常	5.6 ~ 5.9%	100 ~ 109mg/dl
	正常	~ 5.5%	~ 99mg/dl

血糖コントロールで重症化・発症を予防しよう！

血糖コントロールをする上で、肥満と喫煙は、大きな妨げとなります。肥満の人は高血糖になりやすく、高血糖と肥満が重なると病気のリスクも高くなります。肥満の人は、無理のない減量から始めましょう。

また、喫煙習慣のある人は、今すぐ禁煙をしましょう。喫煙は、血管を傷つける最大のリスクです。リスクを減らすためにも、肥満の解消と禁煙に取り組みましょう。

そして、生活習慣の改善が血糖コントロールの鍵となります。食べ過ぎ、飲み過ぎを避け、適切な量で栄養バランスのよい食事を取ることが重要です。

また、運動は、血糖値を下げる効果があります。筋力がつくと、基礎代謝が高まり、血糖値が上がりにくくなります。日常生活に意識して、体を動かすことを取り入れていきましょう。

また、一定の率を乗じた延滞金もしくは遅延損害金を徴収することとなります。（利率はそれぞれ別の債権によって異なります）

● 滞納処分・強制執行

督促状を送付した後、相当期間が経過しても納付されないうち、または再三の催告にも応じない悪質な滞納者へは、債権の種類に応じ、財産の差し押さえをして換価を行う滞納処分や、裁判所に申し出て競売などの強制執行の手続きを取ります。

● 督促・延滞金・遅延損害金

市の債権について、通知した納付期限までに納付をしない人に対して、20日以内に10日以内の期限を指定した督促状を送付します。公債権については、督促状を送付した時は、その手数料として100円を徴収します。

また、一定の率を乗じた延滞金もしくは遅延損害金を徴収することとなります。（利率はそれぞれ別の債権によって異なります）

納め忘れはありませんか？
滞納整理を強化しています！

問合せ 収納推進課 ☎ 73-8013

▼ 差押財産の種類

差し押さえるの対象となる財産は次のとおりです。滞納処分を行うために、これらの財産の調査や、滞納者や関係する第三者の建物の捜索を行うことがあります。

- ①【債権】 預貯金、給与、生命保険、売掛金、所得税還付金、賃料など
- ②【不動産】 土地、建物、地上権など
- ③【無体財産権】 信用組合や農業協同組合などの出資金
- ④【動産】 自動車、絵画、商品券などの無記名債権、有価証券（株券、手形、小切手など）

▼ 納付についての相談は、担当課へお早め！

災害や盗難、本人や家族の病気、事業の休業止、失業など、やむを得ない事情により納付期限内の納付が困難な人は、各債権の担当課へご相談ください。一括で納付が困難な場合は、分割での納付の相談も行っています。

▼ 安心・確実な口座振替をご利用ください

指定の口座から自動的に引き落としされるので、市役所や金融機関などに出向く手間が省けます。また、納め忘れもなくなります。口座振替を希望する人は、預金通帳と届け出印を持って、金融機関にお申し込みください。

▼ 各納付に関する問い合わせ先

督促手数料と延滞金を徴収するもの

各種債権（債権の種類）	問い合わせ（担当課）
市税金	収納推進課 ☎ 73-8013
下水道使用料	
下水道受益者負担金・分担金	上下水道課 ☎ 73-8036
農業集落排水施設使用料	
廃棄物処理手数料（特別集積地）	生活環境課 ☎ 73-8017
こども園料	
放課後子どもクラブ利用料	子育て支援課 ☎ 73-8021
介護保険料	健康長寿課 ☎ 73-8022
後期高齢者医療保険料	市民課 ☎ 73-8015
道路占有料	建設課 ☎ 73-8031

遅延損害金を徴収するもの

各種債権（債権の種類）	問い合わせ（担当課）
水道料	上下水道課 ☎ 73-8036
廃棄物処理手数料（指定ごみ袋代金）	生活環境課 ☎ 73-8017
市営住宅使用料	建設課 ☎ 73-8031
学校給食費	学校給食センター ☎ 73-1400
各種貸付金	請求書などご確認ください。

期日を守って
納めましょう

