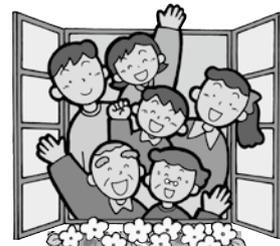


あなたの血管は大丈夫ですか？



動脈硬化は、自覚症状が無いまま進行し、脳卒中などの脳血管疾患や、心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症につながることがあります。動脈硬化の進行を防ぐには、年に一度は健診を受け、結果をもとに生活習慣を見直していくことが大切です。

肥満・高血圧・高血糖・脂質異常は動脈硬化の4大要因とされ、1つでも該当すると動脈硬化の危険性が高まります。本年度に市が行った健診では、7割以上の方が動脈硬化の危険性が高い状態でした。市では、保健師や管理栄養士が生活習慣の見直しなどのお手伝いをしていますので、お気軽にご相談ください。

▼「平成24年度特定健診・いきいき健診」を受診された方の健診結果

	項目	基準値	検査結果		
			異常なし	要注意	要治療または治療中
動脈硬化危険因子	肥満	腹囲 男性 85cm未満 女性 90cm未満	81.5%		18.5%
		BMI 25 未満	80.7%		19.3%
	脂質	中性脂肪 150mg/dl 未満			
		HDL コレステロール 40mg/dl 以上	44.7%	23.8%	31.4%
		LDL コレステロール 120mg/dl 未満			
	血圧	血圧 収縮期血圧130mmHg未満 かつ拡張期血圧85mmHg未満	48.5%	9.2%	42.3%
	血糖	血糖 空腹時血糖100mg/dl 未満 またはHbA1c5.2% 未満	26.2%	63.2%	10.6%
		HbA1c			
	尿酸	尿酸 7.0mg/dl 以下	90.2%		4.9%
	喫煙	喫煙		吸わない 86.7%	吸う 13.3%

健康広場「なかの」

No.25

2月
から

平成25年度の健(検)診の申し込みが始まります

各地区の保健補導員が「健診調査書兼申込書」の配布および回収に伺いますので、申込書に記入の上、提出をお願いします。詳しくは、申込書に同封の「健(検)診のご案内」をご覧ください。

	健(検)診の種類	対象者 (年齢は年度末の満年齢)	健(検)診費用 (平成24年4月時点)	自己負担額 (特定の年齢は無料)	
				市(健(検)診を受診すると)	
男女共通	いきいき健診	・39歳以下および75歳以上	9,617円		500円
	特定健診	・40~74歳の国保加入者	9,617円		無料
	肺がん(X線)	・40歳以上	1,342円		200円
	肺がん(CT)	・40、43、46、49、52、55、58、61、64歳	5,964円		3,000円
	胃がん	・35歳以上	4,053円		500円
	大腸がん		1,554円		200円
男性	前立腺がん	・50歳以上 ・直系家族に既往歴のある方	1,890円		300円
女性	乳がん(マンモグラフィ)	・40~74歳のうち偶数年齢	6,200円		500円
	乳がん(超音波)	・30~39歳	4,200円		500円
		・75歳で前年度マンモグラフィ検診未受診者 ・76歳以上			
子宮がん	・20歳以上	6,874円		500円	

問い合わせ先
健康づくり課健康管理係(中野保健センター内) ☎(22)2111(内線242)



「国民健康保険限度額適用認定証」を

ご利用ください

高額な医療費の窓口支払を軽減できます

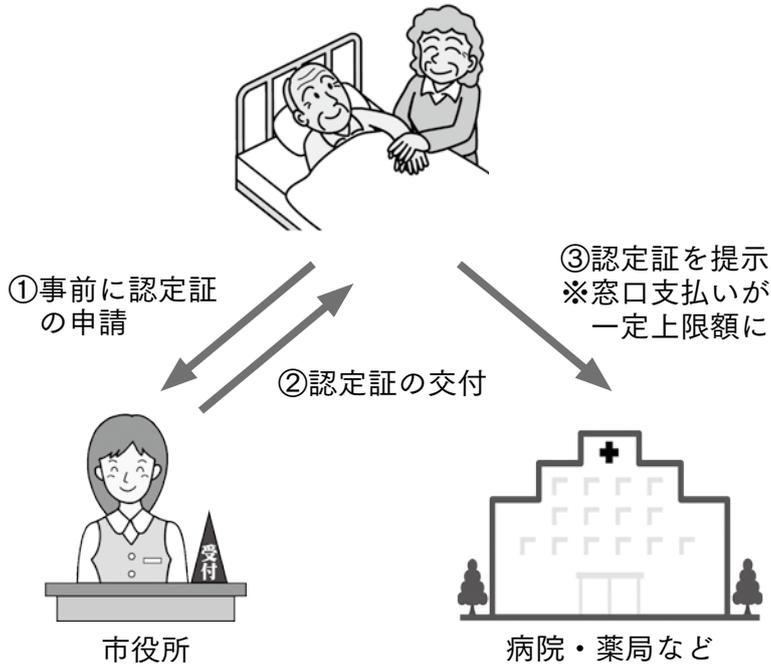
国民健康保険加入者が、入院や外来の診療などにより医療費が高額になる場合、「限度額適用認定証」や「高齢受給者証」などを提示することにより、1医療機関の窓口における1カ月ごとの支払額（保険診療分）を自己負担限度額までにとどめることができます。（1カ月当たり自己負担限度額は、所得などに応じて異なります）

また、住民税非課税世帯の方は「標準負担額減額認定証」を提示することにより、食事代も合わせて減額になります。

認定証の交付は事前に申請が必要です

70歳未満の方と70歳以上の非課税世帯の方が、認定

限度額適用認定証を利用する場合の流れ



証の交付を受けるに当たっては、福祉課または豊田支所地域振興課の窓口で事前に申請が必要です。

ただし、申請をいただいても所得の申告などをされていない場合、自己負担限度額の適用区分の判定ができません。申告などを済ませてから

でないとい認定証を交付できない場合があります。

なお、70歳以上75歳未満で現役並みに所得がある方と一般の方は、「高齢受給者証」を提示することで、自己負担

限度額までの支払いとなりますので、申請の必要はありません。

国民健康保険

加入・脱退手続きをお忘れなく

国民健康保険に加入している方で、新たに勤務先の健康保険に加入された場合や、勤務先を離職、退職などされた方で、社会保険の任意継続をしない場合は、市民課、福祉課または豊田支所地域振興課の窓口で国民健康保険の加入および脱退の手続きが必要となります。

手続きの際に必要なもの

- 勤務先の健康保険に加入された方
 - 勤務先から発行された健康保険証（本人と被扶養者）
 - 市の国民健康保険証
 - 届け出する方の印鑑と運転免許証など
- 勤務先を離職、退職などされた方
 - 勤務先で発行される健康保険離職証明書など
 - 届け出する方の印鑑と運転免許証など

などに加入している方がいる場合、国民健康保険に加入されている方が、ご家族の扶養となり、勤務先の健康保険などに加入できる場合があります。

勤務先の健康保険などの加入により、国民健康保険税の負担が軽減される場合もありますので、ご検討ください。

「被扶養者となる主な認定基準」

- ・60歳未満で、年間収入が130万円未満の方
- ・60歳以上で、年間収入が180万円未満の方
- ・障害年金の受給要件に該当し、年間収入が180万円未満の方

なお、各保険者ごとに要件が異なりますので、勤務先の健康保険の担当者にご相談ください。

社会保険などの扶養

ご家族に勤務先の健康保険

- 年金手帳（20〜64歳の方）
- 年金証書（60〜64歳の方）

問い合わせ先
福祉課国保医療係
☎21111（内線296）
地域振興課市民生活係
（豊田支所内）
☎31111（内線131）