

# 健康広場「なかの」

問申 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・387)

## 6月は「食育月間」です

◆「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

「いつもより」「ちよつとだけ」  
丁寧に食と向き合ってみませんか

- 「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりとってみましょう。
- 家族や友人などと一緒に食事を楽しむ機会を増やしてみましょう。
- 栄養成分表示や原材料表示を見て商品を購入してみましょう。

## 各種健(検)診を受けましょう

◆がん検診を受けましょう！

生涯で2人に1人ががんになると言われています。定期的に検診を受け、早期発見・早期治療することが大切です。今年の結核・肺がん検診は既に終了しましたが、その他のがん検診は今からでもお申し込みいただけます。

◆特定健診・いきいき健診を受けましょう！

生活習慣病が知らぬ間に重症化し、寝たきりになることもあります。毎年健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう！

今からでも間に合います！



## 塩分過剰な食生活は生活習慣病のリスクを高めます

◆塩分を摂りすぎると、血液中のナトリウム濃度が高まり、体内の水分が血液に集まって血圧を高めます。高血圧の状態は、動脈硬化を進行させて、脳卒中や心筋梗塞などの病気を招きます。

どうしたらいいの？

- 調味料を控えめに使い、コツコツと減塩に取り組みましょう。(目標：成人男性8g未満/日、成人女性7g未満/日、高血圧で治療中の人は6g未満/日)
- 加工食品や菓子類などの購入時や外食の際は、栄養成分表示を活用して、食塩相当量の少ないものを選びましょう。

## 尿中塩分排泄量検査のご案内

◆尿中塩分排泄量検査とは？

1日分(24時間)蓄尿を行い、全尿から10ml程度の尿を採尿・提出して検査することで、1日の食塩摂取の推定量が分かります。市内に住所のある18歳以上の人は、年1回検査ができますので、市にお申し込みください。

この機会に、ご自身の食塩の摂り方の傾向を確認してみましょう。



検査は無料/  
先着200人まで

# 国民健康保険制度が変わります

## 2018年度中野市国民健康保険税率改定の内容

区分		2017年度	2018年度	差・率額
医療分	所得割	5.70%	6.70%	1.00%
	資産割	16.00%	18.00%	2.00%
	均等割(人)	23,500円	26,600円	3,100円
	平等割(世帯)	21,300円	23,200円	1,900円
後期支援分	所得割	1.50%	2.00%	0.50%
	資産割	6.00%	7.80%	1.80%
	均等割(人)	6,500円	8,600円	2,100円
	平等割(世帯)	5,900円	7,600円	1,700円
介護保険分	所得割	1.50%	1.70%	0.20%
	資産割	4.00%	4.70%	0.70%
	均等割(人)	8,000円	9,200円	1,200円
	平等割(世帯)	5,300円	5,700円	400円
計	所得割	8.70%	10.40%	1.70%
	資産割	26.00%	30.50%	4.50%
	均等割(人)	38,000円	44,400円	6,400円
	平等割(世帯)	32,500円	36,500円	4,000円

◆市と県が国民健康保険の財政運営を行うにあたって、県内どこでも同じ所得の人の保険負担を同じ水準にしている(負担の公平化を実現していく)ことを目的に、県の示した標準保険料率を参考に、税率を見直しました。保険料は国民健康保険制度を運営するための大切な財源です。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

※改定の内容は表のとおり

◆2018年4月から、市町村ごとに運営していた国保財政が県単位になったことから、県内市町村の保険税負担の、急な増加リスクを軽減することができそうです。

また、今まで保険税は、お住まいの市町村によって大きく異なっていました。今後は「同じ所得の人は同じ水準の保険税負担」に近づけていきます。

## 課税限度額改定の内容 1世帯(納税義務者)の課税限度額(年間)

区分	2017年度	2018年度	差・率額
医療保険分	540,000円	580,000円	40,000円
後期高齢者支援分	190,000円	190,000円	0円
介護保険分	160,000円	160,000円	0円

## 軽減措置改定の内容 所得に応じて軽減する制度 ※低所得者対策

軽減区分	世帯主と加入者の所得割合計	
	2017年度	2018年度
7割	33万円以下の世帯	33万円以下の世帯
5割	(27万円×被保険者数+33万円)以下の世帯	(27.5万円×被保険者数+33万円)以下の世帯
2割	(49万円×被保険者数+33万円)以下の世帯	(50万円×被保険者数+33万円)以下の世帯

◆国民健康保険証の表記が「中野市」から「長野県」に変わります。

◆国民健康保険に係る手続きは、今までどおり市の窓口で行います。

# 10月1日から結核精神給付金を廃止します



◆市では、国民健康保険制度の改正に伴い、市と県が国民健康保険の財政運営を行うにあたって、市独自の給付事業の見直しを検討しました。結核精神給付については、県内でも半数以上の市で給付制度が無いことや、国民健康保険に加入している人のみの給付制度で、市民の中でも給付が受けられる人と受けられない人がいる状況です。

このことから、中野市健康保険運営協議会で協議を行い、平成30年3月市議会の議決により廃止することとしました。

制度の廃止について、ご理解とご協力をお願いします。ただし、平成30年9月30日までは給付は継続します。