

「メタボ」チェック 2

もしかして…「メタボ」?
当てはまる項目 が多いほど要注意!

- 20代のころより体重が10kg以上増えている
- 運動をする時間がない。または体を動かすのが面倒だ
- 休日は家でゴロゴロして過ごすことが多い
- 食事の時間が不規則で、朝食を食べないことも多い
- ほかに人よりも食べるのが早い。またはよくかんで食べていない
- 普段から外食が多い
- 間食をとることが多い
- お酒を毎晩のように飲んでいる
- たばこを吸う習慣がある
- なかなか寝つけず、夜更かしすることがある

「メタボ」チェック 1



BMIの計算式

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

25.0以上なら 肥満
18.5未満なら 低体重(やせ)

例) 体重が70kgで身長が1m60cmの場合、BMIは約27.34となり、肥満となります。

BMI：ボディ・マス・インデックスの略。22.0を標準値としています。これは統計的にみて、一番病気になりにくい体型で、標準値から離れるほど有病率が高くなります。

健康相談・講座のご案内

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124

■メタボ予防講座(生活習慣病予防教室) **NEW**

メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・改善のため、日々の食事や運動を含めた生活習慣を見直すための教室です。

対象 74歳以下で運動に支障がない市民
日時 8月22日(金)・29日(金)・9月5日(金)・12日(金)
10:00~12:00

場所 りんくる
内容 健康づくりや食生活・歯の健康等の講話、運動実技など
定員 20人 ※先着順
費用 300円
申込締切 8月15日(金)

■成人健康相談【時間予約制】

日時 ①7月15日(火) ②8月4日(月)
10:00~11:30
場所 りんくる
内容 生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善などの相談 ※健診受診者は健診結果を持参のこと
申込締切 ①7月14日(月) ②8月1日(金)
※個室希望者は申込時に要相談

成人検診

予約受付開始日 7月9日(水)
受付時間 8:45~17:15
申込方法 電話または窓口で申し込み
※定員になり次第、キャンセル待ちとなります

【バス送迎検診】

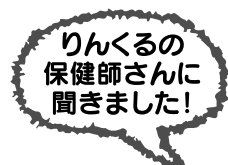
検診区分 健康診査(39健康診査・特定健康診査・後期高齢者健康診査)・胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん・骨粗しょう症・肝炎検診
実施日程 ①9月2日(火) ②9月4日(木)
集合場所 ①花川中央会館 ②紅葉山会館
実施場所 北海道対がん協会

【集団検診】

検診区分 健康診査(39健康診査・特定健康診査・後期高齢者健康診査)・胃がん・肺がん・大腸がん・肝炎検診
実施日程 9月27日(土)・28日(日)
実施場所 りんくる
※対象や費用についてはお問い合わせください

市では健康相談を月1回、りんくるで実施しています。広報いしかりでも毎月お知らせしていますが、最近ではより積極的に元気で楽しく毎日を過ごそうと50~60代層を中心に利用者が増えつつあります(図2参照)。

実際の利用状況について鈴木保健師に尋ねると、「メタボリックシンドロームや治療中の病氣、健診結果、コレステロール数値の見方などへの質問が多く、保健師や栄養士に個人的なことを直接聞けるとあって喜ばれています。特に女性の場合は更年期障害などのデリケートな相談も、あらかじめ希望すれば個室で受けられるため、安心感があるようです。現状では利用者の8割が女性ですが、これからはもっと男性にも利用していただきたい」



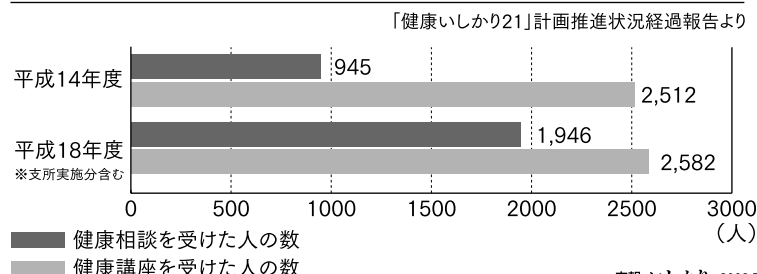
健康相談活用のススメ



健康推進室保健推進課 保健師 鈴木美佳

「健康相談は、市が提供する無料サービスです。日ごろの食生活の中で塩分や油分をとり過ぎなのが分かったり、万歩計を付けて測定することで毎日の運動不足が明らかになったり、相談を通して日々の生活を客観的に見つめ直すことができます。鈴木保健師は20~30代の若い方にも積極的に健康相談を活用してほしいと言います、「メタボリックシンドロームの予防という意味からもぜひおすすめします」。

図2 市内の健康相談・講座の利用状況



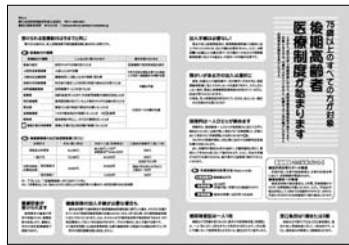
保険料をお知らせします

↓ 保険料については、下の広報いしかりのバックナンバーを併せてご覧ください。

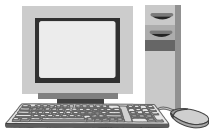
広報いしかり 1月号8～9ページ



広報いしかり 3月号6～7ページ



バックナンバーは市ホームページでもご覧いただけます。



<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/>

保険料は、全員が等しく負担する均等割額と、本人の所得に応じて負担する所得割額の合計です。保険料は7月中に個別に郵送でお知らせします。

保険料の納め方

- 1 年金から納める**
 保険料は原則年金から差し引かれます。
- 2 納付書で納める**
 次の方は7月中に送付する納付書で納めてください。
 - ・年金の年額が18万円未満
 - ・介護保険料との合計額が、差し引きの対象となる年金受給額の2分の1を超える

被用者保険*の本人だった方や4月2日以降に被保険者になった方は年金からの差し引きが始まるまで、納付書で納めてください。

*被用者保険：政府管掌健康保険や組合管掌健康保険、共済組合など、いわゆるサラリーマンの健康保険のこと。市町村の国民健康保険や国民健康保険組合は含まれません

通称「長寿医療制度」。正式名称は「後期高齢者医療制度」のままです。4月1日から長寿医療制度が始まりましたが、医師や病院は「自身の事情に合わせて自由に選ぶことができ、従来どおり必要な医療を受けられます。」

後期高齢者医療制度 長寿医療制度

ほかにいろいろ 新医療制度 ここがポイント！

Point 自己負担額が1割の場合と3割の場合

病院などの窓口で支払う医療費の自己負担額の原則は「かかった医療費の1割」です。例外は、現役並み所得者の場合で、3割負担となります。

ただし、現役並み所得者（住民税の課税所得が145万円以上の被保険者がいる方）の中でも次に該当する方は、収入や所得を証明できるもの（確定申告書など）を添えて国民健康保険課に申請し、認定されると1割負担になるので、ご確認ください。

- 現役並み所得者が1割負担になる条件**
- ・被保険者が1人の場合で、その収入額が383万円未満のとき
 - ・被保険者が2人以上の場合で、その収入合計額が520万円未満のとき

Point 医療費3割負担者の一部に経過措置

現役並み所得者かどうかは、7月まで70歳以上の方の所得と収入を含めて判定していましたが、8月からは被保険者の方のみの所得と収入で判定します。

これにより、3割負担の方のうち次に該当する方は、負担割合は3割ですが、医療費の自己負担限度額を一般（月額4万4,400円）に据え置きます。

経過措置の対象者 ※8月から2年間適用

- ・年収383万円以上で、同じ世帯の70～74歳までの方を含めた年収が520万円未満
- ※現役並み所得者の入院があった月の自己負担限度額は、月額8万100円+1%（医療費総額から26万7,000円を引いた額の1%）

Point 限度額適用・標準負担額減額認定証

住民税非課税世帯の方は、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付され、入院時の食事代などが減額されます。入院予定のある方など必要な方は、国民健康保険課に申請してください。

すでに同認定証をお持ちの方も7月末で有効期限が切れます。住民税非課税世帯に該当する方で必要な方は、再度申請してください。

