

失業者に対する 国保の新たな軽減制度が始まります

4月から失業者に対する国民健康保険税の新たな軽減制度として、該当される方の前年中の給与所得を100分の30に減額して課税します。

以下の要件全てに該当される方は、雇用保険受給資格者証を持参のうえ、市役所税務課、または総合支所地域振興課へ届出をしてください。

- 失業時に65歳未満の方
- 平成21年3月31日以降に退職して国民健康保険に加入された方

○雇用保険受給資格者証により特定受給資格者および特定理由離職者（非自発的失業者といえます）であることが確認できる方

※軽減に該当される方の高額療養費については以下のようになりす。

【高額療養費等の

所得区分の適用開始】

平成22年4月から適用されます。離職日の翌日に所得判

定を行い、その翌月診療分から適用（離職日の翌日が1日の場合は、その月から適用）されます。新たに国保世帯が形成された場合は、国保加入月から適用されます。

【高額療養費の

自己負担限度額の判定

平成22年4月～7月分は、該当される方の平成20年の所得のうち給与所得を100分の30として判定します。平成22年8月～平成23年7月分は、該当される方の平成21年の所得のうち給与所得を100分の30として判定します。

◆問い合わせ先

【国民健康保険税の

軽減の届出に関すること】

税務課市民税係

（☎内線 164）

【国民健康保険の

高額療養費に関すること】

市民課国保年金係

（☎内線 125～127）

特定健診・特定保健指導を毎年受けましょう

■特定健診・

特定保健指導とは

『特定健診（特定健康診査）・特定保健指導』は、従来、市の集団検診対象者のうち、40～74歳までの医療保険加入者を対象に、平成20年4月に始まった健康診断、保健指導のことです。特に、生活習慣病を未然に防止するため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、以下メタボ）に着目した健診です。

■メタボと生活習慣病とは

メタボとは、お腹の中に内臓脂肪が過剰にたまることが原因で、様々な異常が生じた状態です。このメタボの改善が生活習慣病予防のために重要であり、保健指導は内臓脂肪の減少を目指す内容となります。幸い、内臓脂肪はたまりやすい反面、減りやすい脂肪です。

また、生活習慣病は、進行するまで自覚症状がなく、早期発見の方法は健診などの検査しかありません。どのように進行するか、どう予防すればよいかの対策がたてやすい

ので、健診で異常を見つけ対処すれば、大半の生活習慣病は予防可能です。

■特定健診を

毎年受けましょう

健診は、生活習慣病をはじめとする病気を防ぐために欠かせないものです。病気の予防・早期発見をすれば医療費の節減にもつながります。

さらに、毎年特定健診を受ければ、異常の有無が確かめられるだけでなく、異常があっても対処の仕方について保健指導が受けられます。

そして、健診結果から生活習慣病のリスクが高く、生活習慣改善で効果が得られそうな人には、継続して特定保健指導が受けられます。保健師、栄養管理士などの健康づくりのプロが、その人にあつた生活改善の方法を一緒に考えます。

ぜひ健診を機会に、すっきりボディを手に入れましょう。

◆問い合わせ先

市民課国保年金係

（☎内線 125～127）

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。

真心・親切、お客様の足となり日々安全運転！
一般貸切旅客自動車運送業
小型バスから大型バスまで

観光・研修会・冠婚葬祭等バスのご用命は

協和交通株式会社

TEL 0243-34-4450 FAX 0243-34-4481
〒969-1101 福島県本宮市高木字猫田53-1

太陽と地球の元気玉 自然エネルギー有効活用
各種水栓器具 給湯機器の修理メンテナンス
住まいの水廻り・リフォーム のことなら

タカマツ

TAKAMATSU TEL 33-5242 FAX 34-1240

本宮市上水道・下水道工事指定店 TOTOリモデルクラブ会員の店
〒969-1168 本宮市本宮字一ツ屋12-7 Eメール takamatsu.remo@gmail.com

健康づくり特別シリーズ⑭

「行くべきだった」も悔しいけど、
「行かせるべきだった」も悔しいよ。

～乳がん検診を受けましょう～

タイトルの言葉は、ピンクリボンフェスティバル2009で最優秀賞に選ばれたコピーです。

乳がんの早期発見の啓発などを目的に活動しているピンクリボン活動。その一環で、2003年からピンクリボンフェスティバルが始まりました。10月に東京タワーをピンクにしたり、「街」と「人」をコンセプトにした活動です。日本人女性の20人に1人がかかると言われている乳がん。30歳から64歳の女性のがん死亡率第1位でもあります。

女性として、妻として、母親として、娘として、色々な役割を担っている女性の病気になるからこそ、この病気が抱える課題はたくさんあります。

■他人事ではありません
がん死亡率第1位の要因の

ひとつに、乳がん検診の受診率の低さがあります。

検診受診率50%の目標に対し、全国平均では10%強の受診率しかなく、本宮市においても同様です。死亡率はここ50年で7倍近くに増えており、予想よりもはるかに速いスピードで高まっています。

女性であれば誰がなってもおかしくない病気にも関わらず、この検診を受けている女性が少ないというのが現状です。

■検診料金が安くなります

検診受診率の向上のため、乳がん検診無料クーポン券を発行しています。(対象とされる方には個別通知いたします)。

さらに、本宮市乳がん検診の自己負担率が3割から1割になります。集団検診なら

400～800円で受診できます。

5月9日は母の日です。元気なお母さんであるために、早期発見であれば治る病気だからこそ、乳がん検診をぜひ受診してください。

■講演会のお知らせ

『女性の乳がん対策』と題して、講師に野水 整先生(財)星総合病院 病院長代行)をお招きして、本宮市健康を守る連盟主催の講演会が開催されます。20～30代の乳がん検診の有効性が確立していないため、市としても実施していませんが、この機会にぜひ一緒に考えてみませんか? お申し込みは不要です。託

児(要予約)もありますので、お気軽にお越しください。

・日時 5月30日(日)

午後1時30分から

・場所 えぼか 健康増進広場

◆問い合わせ先

保健課 健康増進係

☎ 63-2780

麻しん・風しん

予防接種のお知らせ

麻しん・風しん予防接種を実施します。個別接種となりますので、各医療機関で受けてください。

麻しんは、毎年春頃に流行します。なるべく4月から6月の間に受けましょう。

◆通知方法

該当者へは個別通知

◆接種料金 無料

◆対象者

① 5歳以上7歳未満の来年度就学予定児(平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方)

② 中学校1年生に相当する年齢の方(平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの方)

③ 高校3年生に相当する年齢の方(平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれの方)

◆実施期間

4月1日～

平成23年3月31日まで

◆問い合わせ先

保健課 健康増進係

☎ 63-2780

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。

水まわりのリフォームで快適な暮らしを!

お風呂・台所・トイレ・洗面台のリフォームなら当社におまかせ! 給湯機など水道設備の修理も承ります

本宮市水道工事指定店 (株) 小山設備

代表取締役 小山 宏

〒969-1124 本宮市本宮字仲町39
TEL 0243-33-3031 FAX 0243-33-3036

つらいつらい
誰にも話せない
借金の悩み...



ご相談ください
秘密は厳守いたします

司法書士法人 あおば事務所

二本松事務所: TEL0243-62-2515 二本松市木藤次郎内85-27
福島事務所: TEL024-533-0243 福島市南中央3丁目7-2
須賀川事務所: TEL0248-72-7057 須賀川市岡東町177