

# 国保

だより

KOKUHODAYORI

## 就職・退職等の際は 国民健康保険と国民年金の 手続きを忘れずに!!

3月から4月にかけては就職や退職・転職など異動の多い時期です。これらの異動があった場合には、忘れずに市役所へ国民健康保険と国民年金の手続きをしましょう。

### 国民健康保険の手続き

現在、国民健康保険に加入されている方で、就職され職場の健康保険（健康保険組合、共済組合など）に加入された方は、市役所で国民健康保険を脱退する手続きが必要です。届出の際は、

- ① 社会保険の保険証
- ② 国民健康保険の保険証

また、退職などにより社会保険を脱退された方は、市役所で国民健康保険に加入していただく手続きが必要です。届出の際は、

- ① 離職票または社会保険を脱退した日付がわかる書類（会社の証明が必要）

② 国民健康保険の保険証（同世帯に国保加入者がいる場合）

③ 年金証書（年金を受け取っている方）

### 国民年金の手続き

国民健康保険と同様、就職や退職・転職された方は市役所で手続きが必要です。

必要書類は国民健康保険と同じですが、年金手帳をお持ちの場合はご持参ください。国民健康保険と年金をあわせて手続きします。

なお、平成22年4月～平成23年3月までの国民年金保険料は、毎月15,100円となります。

### 20歳以上の学生の方へ

～年金の免除制度～

20歳以上の学生の方は、国民年金保険料の支払が猶予される「学生納付特例制度」を申請できます。この制度は、本人の所得が一定以下の学生が対象となり、家族の方の所得は問いません。

申請される方は、学生証（コピー可）か在学証明書（平成22年4月1日以降に発行されたもの）と印鑑を市役所にご持参ください。免除期間は4月から翌年3月までとなり、一年ごとに申請が必要となります。

なお、平成22年1月まで学生納付特例を出していた方で、学生納付特例申請書に卒業年度を記入していただいた方は、年金事務所より封書が郵送されます。封書の中に返信用の葉書が入っていますので、その葉書に必要事項を記入の上、年金事務所へ信じたければ、市役所での手続きは不要です。

### ◆問い合わせ先

市民課 国保年金係  
（本内線125～127）

## 生活習慣病の

## 予防対策をしましょう

本宮市の医療費の内訳  
病気に別けると、高血圧・心臓病・脳卒中・がん・糖尿病などのいわゆる生活習慣病が、全体の4割を占めています。

### 生活習慣病の原因

生活習慣病は食べ過ぎ・運動不足・ストレスなど、悪い生活習慣が大きな原因となつて起こる病気です。

また、進行するまで自覚症状がなく、進行すると高血圧・心臓病・脳卒中など、長期の治療が必要な症状を誘発し、生涯にわたって皆さまの医療支出の増加を招きます。さらに、皆様からお預かりした保険料もこのような医療に押し付けられており、医療費は毎年増えており、保険料の改定も避けられなくなっています。

皆さまの健康面・経済面での負担をこれ以上増やさないためにも、生活習慣病を早期に見つける健康診断は有効な対策です。

## 健康づくり特別シリーズ⑬ 生活習慣病の敵は、 活性酸素

生活習慣病の原因は、そのほとんどが私たちの体の中の、活性酸素が原因の疾患であるといわれています。「身から出た錆」ということわざがありますが、これこそ活性酸素の本来の姿を示したことばと言われています。

- 活性酸素はこのようなとき発生します。
- 食べ物が体内の細胞でエネルギーに変わる時
- 食品添加物が体に入った時
- ストレスがたまつた時
- 紫外線に触れた時
- 現代生活の中にある要因

水質や大気汚染、農薬や殺虫剤、放射線や抗がん剤、電磁波を発生する電化器具、激しいスポーツや労働、喫煙や過度の飲酒  
これらから発生する活性酸素には、いろいろな種類があります。スーパーオキシド、ヒドロキシルラジカル、過酸化水素などといわれているもの

です。なかでもヒドロキシルラジカルは非常に強力な活性酸素といわれています。

これを消してくれる抗酸化食品として水素が有効といわれています。野菜に含まれるベーターカロチンは、ヒドロキシルラジカルをほとんど消せません。ビタミンCは、スーパーオキシドを消しますが、ヒドロキシルラジカルは消せません。

活性酸素が病気を老化を進めていくことはよくわかっていのですが、活性酸素は体にとって全部悪いということではありません。からだにとつて必要なこともあります。

しかし、余ってしまった活性酸素は細胞を傷つけるので、それをいかに上手に消去していくかということが、健康を守っていく上で非常に重要といわれています。  
アンチエイジングというこ

とばが最近目につきます。抗酸化物質を取り入れた化粧品で、女性の老化防止対策として発売されています。活性酸素を除去するという抗酸化食品も多数出回ってきました。いろいろな種類の抗酸化物質を体内に取り入れることが健康づくりに老化防止に役立つと思います。

活性酸素の除去について最近の研究にはめざましいものがあります。

歌人石川啄木は「あめつちの酸素の神の恋なりて水素は終に水となりけり」とい

う歌をすでに詠み、抗酸化物質の研究者は、活性酸素を消す水素の働きに注目して水の研究を進めている方もいます。

皆さまの身近な生活の中にある様々な抗酸化物質に注目してみましよう。

### ◆問い合わせ先

保健課 健康増進係  
☎63-2780

☎63-2780

**予防接種時に保護者以外（親族）の同伴は委任状が必要になります**

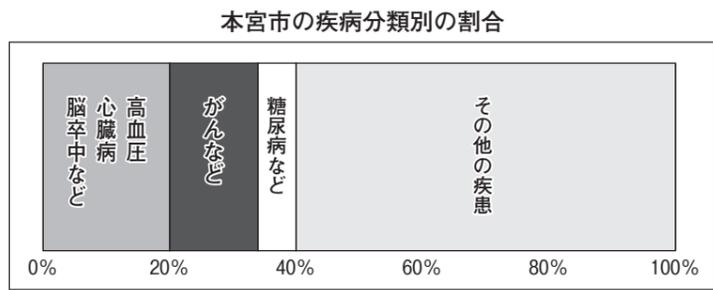
定期の予防接種を受ける際は、原則として保護者の同伴が必要です。

しかし、何らかの事情により保護者の方が同伴できない場合は、接種を受けるお子さんの、健康状態がよくわかる親族の方などが保護者の委任状を持参することにより、予防接種を受けることができます。

委任状の用紙は、予防接種実施医療機関、保健課（えぼか内）、白沢保健センター窓口に用意しております。

委任状を忘れた場合や委任状の記入に不備がある場合には、予防接種を受けられないことがありますので十分にご注意ください。

◆問い合わせ先  
保健課健康増進係（えぼか）  
☎63-2780  
白沢保健センター  
☎44-4188



本宮市国民健康保険疾病統計データ（平成21年3月から12月まで）

健診で数値の上昇がみられた場合も、予防の対策を立てやすいので、大半の生活習慣病は予防可能です。

年齢に関係なく、体の不調をいち早くキャッチし、早期の自己対策をするためにも、早期の受診が大変重要です。特定健診の詳しい内容は、次号でお知らせします。

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。

〈営業時間〉…年中無休…  
 ・一回入浴 AM 9:00～PM 8:00  
 ・休憩 AM 9:00～PM 4:00  
 ・宿泊 PM 3:00～翌日 AM10:00

宿泊料金	大人（中学生以上）
平日	¥6,700～¥9,000
休日前	¥8,000～¥11,000

各種ご宴会、ご法事もお問い合わせください。  
15名様以上、料理2,000円以上で

**アットホーム おおたま** 無料送迎！  
大玉村玉井字前ヶ岳国有林7林班に13小班  
※ご宿泊は、少人数でも返迎いたします。  
TEL: 0243-48-2026 FAX: 0243-48-4554

**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