

国保

だより

KOKUHODAYORI

私たちの暮らしを支える国保

病気やけがをした時に、お金が心配でお医者さんにかかることができなかつたら・・・健康は何よりも価値あるものです。わが国では誰もが安心して医療を受けられるように、すべての人が何らかの医療保険に加入する国民皆保険制度となつているため、病気やけがをした時に医療費の一部を負担するだけで、安心してお医者さんにかかることができます。国民健康保険(国保)制度は、この制度の基礎をなすもので相互扶助の精神に基づき運営をしています。

赤ちゃんからお年寄りまでが被保険者

職場の健康保険に加入している人と生活保護を受けている人を除き、本宮市に住所のある人はすべて本宮市の国保に加入しなければなりません。国保では世帯を一つの単位とし、一人ひとりが被保険者となります。

また、各種届け出や保険給付の申請は世帯主が行うことになっていきます(家族が代理で行うこともできます)。したがって、国保税の納税義務者は世帯主となり、保険証も1世帯に1枚、世帯主の名前で交付されます。

退職医療該当者は

長い期間会社などに勤め、退職して国保に加入した人で、年金(厚生年金など)を受給している64歳までの人と扶養家族は「退職者医療制度」で医療を受けることになり、退職被保険者用の保険証になります。

75歳以上は

後期高齢者医療被保険者 75歳以上(一定の障がいのある人は65歳以上)の人は、「後期高齢者医療制度」で医療を受けることになります。

国民健康保険

高齢受給者証

70歳からの自己負担割合は1割(一定以上の所得のある人は3割)となり、「高齢受給者証」が加入している医療保険から交付されます。国保に加入している人は本宮市で交付します。受診の際は、必ず保険証と一緒に医療機関の窓口提示してください。

保険証

就学のために本宮市から転出した学生の方に対し、学生用の保険証を申請により交付します。

遠隔地保険証

長期出張や旅行、長期入院などで、家族と別の保険証が必要な場合に発行します。

◆問い合わせ先

市民課 国保年金係
(☎内線125～127)

国保の届け出は14日以内に

退職や就職、または被扶養者に異動があつて、国保の加入、脱退などの手続きが必要な場合は、14日以内に行ってください。

国保加入、脱退する日にちは、社会保険脱退、加入した日からになります。届出日からではありませんので、ご注意ください。

また、何の健康保険にも加入していなかった期間がある場合、遡って加入いただく場合があります。そのようにならないように、その都度、国保加入、脱退の手続きを忘れずにしましょう。

国保税の納付は納期限内に

国保の加入者は窓口で医療費の一部を負担するだけで、残りは国保が負担しています。これらの医療費等は国保税が主な財源になっています。国保税は必ず納期限までに納めるようにしましょう。

健康づくり特別シリーズ③

たばこがもたらす健康被害

たばこが健康に悪影響を与えることは、明らかとなっています。5月31日から6月5日は、禁煙週間です。病気を予防するためにも、喫煙者の方は禁煙してみませんか。

▼たばこの影響の大きさ

たばこが肺がんをはじめ多くのがん、狭心症、心筋梗塞、慢性気管支炎、肺気腫、胃・十二指腸潰瘍などと深い関係にあることが明らかになつています。

日本では、年間約11万人以上の方が喫煙が原因で死亡しているといわれています。これは、一日あたり3000人の方が亡くなつている計算になります。

特に女性の場合は、不妊や骨粗しょう症のリスクが高くなる、妊娠中の流・早産、異常分娩、胎児の発育障害、乳幼児突然死症候群などの危険性を高めることも分かっています。

さらに、喫煙者だけでなくその周囲にいる人も、長年、受動喫煙にさらされると健康がおびやかされます。

▼最近の禁煙の動き

世界的な禁煙の動きの中で、日本人の喫煙率も



徐々に低下しています。

そして、喫煙者の半数が禁煙を試みたことがあり、禁煙や節煙(本数を減らす)を望んでいる人は、喫煙者の約70%もいます。

▼やめられない原因

それだけ多くの人がたばこをやめたい、減らしたいと思いつつ、実際にはやめられない原因は、喫煙者が「ニコチン依存症」という病気だからです。ニコチンの依存の強さは

「アルコール以上、ヘロイン並み」といわれるほど強いので、喫煙習慣の本質はヘロイン級の薬物依存といえます。

▼禁煙を成功させる工夫

禁煙を試みても、ニコチン依存症は病気なので、個人の意思だけではなかなか成功しません。禁煙しやすい環境を作ったり、ニコチン依存症に対する治療を行ったりすることが必要です。

また、もし禁煙中にたばこを吸ってしまったら、あきらめることはありません。禁煙の成功者も平均すると3～4回のチャレンジの末に成功しています。あきらめないことが成功の最大の秘訣です。

この機会に、禁煙にチャレンジしてみませんか？

禁煙を成功させる工夫

1. 禁煙しやすい環境作り

- ① 目標を設定し、禁煙宣言する。
- ② 灰皿やライターなどたばこに関する物を身の回りに置かない。
- ③ 自分の行動パターンを知る。起床後、すぐにたばこを吸うなど、喫煙時の行動パターンを分析して、喫煙に結びつかない行動を考える。
- ④ 禁煙仲間を見つける。

2. 禁煙補助薬による治療

禁煙による離脱症状を軽減して禁煙をサポートする禁煙補助薬が効果を上げています。

① ニコチン製剤

皮膚に貼ってニコチンを体内に吸収させるニコチンパッチと、噛んでニコチンを吸収させるニコチンガムがあります。どちらも、ある程度のニコチンを体内に吸収させることによって、ニコチン切れによる離脱症状を和らげようとするもので、薬局薬店で購入できます。

② ニコチンの働きを遮断する薬

禁煙外来などで医師の処方によって使う内服薬で、バレニクリン(商品名はチャンピックス)といます。これは、脳内でニコチン受容体と結合して、後から入ってきたニコチンの働きを阻害します。そのため、たばこを吸ってもおいしく感じられなくなり、吸いたいという欲求を低下させます。

◆問い合わせ先

保健福祉課 健康づくり係
(☎内線133)

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

借金(サラ金・ローン返済)にお悩みの方ご相談ください

司法書士法人 あおば事務所

福島事務所: 福島市南中央3丁目7-2 鶴島ガーデン102号
電話番号: 024-528-8802
二本松事務所: 二本松市成田1丁目816-1コーポ成田3-101号
電話番号: 0243-62-2515

ここから下は広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所 秘書広報課へお申し込みください。



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

感動を残したい。



有限会社 モリモト印刷

〒969-1163 本宮市本宮字白川73-1 TEL 34-2967 FAX 34-4171

感動を伝えたい。