

国

保

だより

国民健康保険(以下「国保」)で受けられる保険給付

国民健康保険(以下「国保」)の主な事業は、加入者の皆さんが病気やケガでお医者さんにかかったとき、病院で支払う自己負担額を除く金額を負担します。これを「保険給付」と言い、審査支払機関である国保連合会を通じて各医療機関へお支払いをしています。

現在、医療費の自己負担割合は、年齢階層により次のように異なります。

医療費の一部負担金割合

- ・義務教育就学前の方 2割
- ・義務教育就学～70歳未満の方 3割
- ・70歳以上75歳未満の方 2割または1割(一定以上の収入がある方は3割)

次のような場合は、医療機関等の窓口でいったん全額を支払っていただきますが、申請して認められると自己負担分を除いた額が支給されます。

- ◆特別な事情や旅行先などで保険証を持たずに診療を受け医療費等を全額自己負担したとき
- ◆コルセットなどの補装具代(医師が必要と認めた場合)
- ◆はり・灸・マッサージなどの施術を受けたとき(医師が必要と認めた場合)
- ◆手術などで輸血に用いた生血代(医師が必要と認めた場合)
- ◆海外渡航中に病気やけがで海外において診療を受けたとき(治療目的の渡航は除く)

その他の給付

- 加入者が亡くなったときの葬祭費
 - ・葬祭を行った方に対して5万円を支給
 - 子どもが生まれたときの出産育児一時金
 - ・産科医療補償制度に加入している医療機関で出産したとき⇒42万円を支給
 - ・同補償制度に未加入の医療機関で出産したとき⇒40万4千円を支給
- ※医療機関等で出産育児一時金の医療機関等への直接払制度に合意した場合は、国保から出産育児一時金の額を限度として医療機関へお支払をいたしますので、窓口での支払負担が軽減されます。
- また出産費用が出産育児一時金を下回る場合には、その差額を世帯主の方にお支払いします。(医療機関等への直接払制度を利用せず、申請により今までどおり受け取ることもできます。)申請には必要な書類がありますので、詳しくは医療保険・年金係までお問い合わせください。

「医療費のお知らせ」を送付します

国民健康保険制度の役割を理解していただくとともに、健康の大切さについて関心を高めていただくことを目的として、医療費等の総額や自己負担額、受診日数、受診医療機関等の名称(柔道整復師の氏名)などを記載した「医療費のお知らせ」をお送りしています。「医療費のお知らせ」が届きましたら、受診内容を確認していただくとともに、医療費節約へのご協力をお願いします。

- 1月～4月診療分 8月に発送済
- 5月～7月診療分 11月に発送済
- 8月～10月診療分 2月初旬頃に発送予定 ※11、12月診療分は4月以降に発送予定です。

また、「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除の証明書として使えるようになりました。医療費控除の申告をする方は大切に保管してください。ただし、証明できるのは1月から10月の診療分です。11、12月診療分は、これまで通り領収書または医療費控除の明細書が必要となります。

なお、ご不明な点等がありましたら、医療保険・年金係までお問い合わせください。

気になる健診結果はありませんか？

病気の前兆は、健診結果に表れています。健診で生活習慣病の芽を摘みましょう！
生活習慣病は進行するまで自覚症状がないのが特徴です。早期であれば生活習慣の改善で予防ができるので、毎年1回、必ず健診を受けましょう。

◎もし異常を放置しておくと、次のような危険があります。



健診結果には病気の危険性が発症前から示されています。

生活習慣病の進行の例

メタボの状態です。ここで進行を止めないと…。

危険項目が重なり始めたら注意信号です。

ここならすぐ改善できます。

これだけ危険項目が重なるととても危険な状態です。

発症してしまうと死や後遺症の可能性が高くなります。

心臓病の発症

高血糖

低HDLコレステロール

高血圧

高中性脂肪

肥満（腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上 または BMI25以上）

（年齢）40歳

45歳

50歳

55歳

（健診結果）

将来このようにならないように異常があった方は、今から気を付けましょう。

肥 満	腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上 または BMI25以上	BMI25未満になるように減量しましょう。 ご飯を減らしたり、食べ過ぎに注意して腹八分目にしましょう。 また、ウォーキングなどの運動もおすすめです。
脂質異常	中性脂肪150以上 または LDLコレステロール120以上 または HDLコレステロール40未満	動物性脂肪のとり過ぎは脂質異常症の原因になります。 肉と魚をバランスよく食べて、洋菓子やばら肉等の脂肪の多い食事を減らしましょう。 HDLコレステロール低値の方は、運動量を増やしましょう。
高 血 圧	収縮期血圧130以上 または 拡張期血圧85以上	塩分のとり過ぎに注意しましょう。ラーメンやうどんなどの汁は残すようにしましょう。 加工品（ハム、ベーコン、ちくわ、かまぼこなど）には塩分が多く含まれているので食べる量に注意しましょう。
高 血 糖	ヘモグロビンA1c5.5以上 または 空腹時血糖100以上	飲み過ぎ、食べ過ぎに注意しましょう。 また、食物繊維を多く含む野菜やキノコをご飯より先に食べると糖の吸収が緩やかになり、血糖の急激な上昇を抑えることができます。運動すると糖を下げるホルモンの働きがよくなります。

★健康管理センターでは、保健・栄養相談を実施中です。お気軽にご利用ください。

特定健診(集団健診)実施中！（予約制）

H30年度の特定健診をまだ受けていない方は、電話でお申込みを受付けますので、健康管理センターまでご連絡ください。

<日程>

H31年1月17日(木) 1月20日(日) 1月21日(月) 2月2日(土)

<健診受付時間>

午前8：30～11：00 午後1：30～3：00

<場所> 健康管理センター

<自己負担額> 無料

※大腸がん検診も同時に受けることができます。（自己負担額：200円）

申込みの際に、「大腸がん検診を希望」とお伝えください。

問 健康づくり推進課 健康推進係(健康管理センター内) ☎82-0105

H30年度の
特定健診を受けられる
最後のチャンス！



地域おこし協力隊が行く! Vol.10

物語のある「ちの旅アクティビティ」続々造成中!

●「鹿を通じていのちと食を考える」モニターツアーを開催!

地域おこし協力隊では、11月に「鹿」に関わる施設をバスでめぐるモニターツアーを開催しました。来年の春以降に、一般社団法人ちの観光まちづくり推進機構を通じた「ちの旅アクティビティ」として国内外のお客様に向けて販売することをめざしており、その準備のための開催です。

茅野市をふくむ諏訪地域は、鹿と関わりの深い土地です。5000年以上前の縄文時代にこの地域が大きく栄えていたことはよく知られていますが、その繁栄を支えたもののひとつが重要な食料としての鹿で、狩りのための落とし穴のあとも多く見つかっています。その後、この地で生まれた「諏訪信仰」においても、鹿は重要な役割を果たします。諏訪大社の神事には鹿を捧げるのが決まりで、各地に神事のための狩猟場のあとが残されています。八ヶ岳に囲まれた諏訪地域にとって、山にすむ鹿はまさしく「八ヶ岳の恵み」といえます。ところが現在では、鹿は農作物を荒らしたり、交通事故の原因となったりといった「有害鳥獣」として駆除の対象にもなっています。

こうしたことを踏まえ、この地で自然の恵みであるいのちをいただく意味をあらためて感じてもらうプログラムとして、この企画ははじまりました。

ツアーでははじめに、食肉処理加工施設・信州富士見高原ファームを運営する戸井口さんの案内で、当日の朝に仕留めたばかりの鹿の解体を見学。立候補した参加者の一人は手取り足取り教えられながら、自分の手で新鮮な鹿をさばきました。

その後、自身も猟師である戸井口さんから「くくり罠」の掛け方を教わり、実際に作動させてみる体験などを行います。「獲った鹿は残さず利用する。『残渣ゼロ』をめざしている」「食の安全性を考え、鉄砲ではなく罠で獲る。罠をかけるのも、なるべく鹿に負担の少ない右前あしを狙うのが基本」など、戸井口さんならではのこだわりをお話していただきました。

最後に、蓼科高原にあるフレンチレストラン、オーベルジュ・エスポワールにて、鹿の肉を使った料理をはじめ、キノコやホオズキなどの土地の恵みをふんだんに使った料理を堪能しました。

参加した方からは「今まではただの食材としてとらえていた肉に命を感じ、一片も無駄にしてはならないという思いを持ちました」「子どもたちにもこういう機会を与えてあげたい」などの感想をいただきました。



▲教えられながら鹿の解体を体験する参加者



▲猟師に罠の掛け方の話を聞く参加者



▲ツアーの最後に味わった鹿肉料理

平成30年度茅野市職員採用案内(二次募集)

市民の幸せのために市役所で働きませんか?

◆募集要項

【上級】

建築……………若干名

建築(社会人経験者)……………若干名

【中級】

保育士……………若干名

保育士(社会人経験者)……………若干名

※平成30年7月、9月の採用試験に願書を提出された方は、再受験できません。

◆採用スケジュール

【上級】・【中級】

願書受付	試験1日目	試験2日目
平成30年12月20日(木) ↓ 平成31年1月10日(木)	平成31年 1月20日(日)	平成31年 1月21日(月)
本人持参 (郵送可)	・教養試験 ・専門試験 ・適性試験	・面接試験

問い合わせ 茅野市役所総務部総務課 職員係
〒391-8501 長野県茅野市塚原2丁目6番1号
TEL: 0266-72-2101(内線134、135)、E-mail: somu@city.chino.lg.jp