

国

保

だより

## 第2期データヘルス計画 及び

### 第3期特定健診等実施計画を策定しました

#### Q データヘルス計画とは？

A 医療や健診、介護のデータベースをもとに健康問題を分析し、効果的で効率的な保健事業を推進するための計画です。

#### Q 特定健診等実施計画とは？

A 「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、生活習慣病予防のための特定健診や保健指導の実施について定めた計画です。

#### Q 目的は？

A 生活習慣病対策に取り組むことで、被保険者の皆さんの健康増進を目指します。

#### 平成25年度と平成28年度のデータ比較からわかったこと

##### ○改善しているもの

- 1 脳血管疾患や心筋梗塞、慢性腎不全(透析有)の割合は減少しました。
- 2 血糖やLDLコレステロールが高い人の未治療者は減少しました。
- 3 特定健診や特定保健指導実施率は増加しました。

##### ○改善していないもの

- 1 人工透析を受けている人の割合は横ばいです。
- 2 高血圧で未治療の人の割合は増加しています。
- 3 メタボ該当の人の割合が増加しています。

特定健診を受けて、  
あなたの健康を守り  
ましょう!!



#### 主な保健事業の内容

##### 1 特定健診・保健指導事業と重症化予防の取組

特定健診は、国の基準よりも項目を増やして実施します。(心電図検査、貧血検査、クレアチニン検査(腎機能検査)尿酸など)医療機関での実施が主になりますが、受けられなかった方を対象に集団健診を行います。自己負担は無料です。

特定保健指導のほかに、受診が必要な方や糖尿病のある方等に管理栄養士、保健師が個別に保健指導を行います。

##### 2 その他の保健事業

食育講演会、おいしく楽しく健康講座、健康づくりポイント事業、ウォーキングのつどい、人間ドックの助成等を行います。

計画については、市のホームページに掲載していますのでご覧ください。

## 国民年金は3つの年金であなたをサポートします！

65歳になったとき…

### 老 齢 基 礎 年 金

◇平成30年度年金額 779,300円(満額)

20歳から60歳になるまでの40年間、全額保険料を納付された方は65歳から上記の満額の老齢基礎年金を受け取ることができます。

厚生年金保険の被保険者の期間と合わせて受給資格期間が10年以上ある方は、老齢基礎年金を受け取ることができますが、受給資格期間と免除期間などにより、上記の満額より年金額が少なくなります。

お勤めしていた期間の年金は、老齢厚生年金として受け取れます。

もしも、家の働き手に先立たれたら…

### 遺 族 基 礎 年 金

◇平成30年度年金額(基本額 779,300円 + 子の加算額 224,300円)

●子(1人)がいる配偶者の場合 1,003,600円

●子(1人)の場合 779,300円

国民年金に加入中の方が亡くなったとき、その方に生計を維持されていた「子のある配偶者」または「子」が、遺族基礎年金を受け取ることができます。

遺族基礎年金の支払いは、子が18歳(子に障害がある場合は20歳)に到達する年度の末日までです。

もしも、病気やケガで障害が残ったら…

### 障 害 基 礎 年 金

◇平成30年度年金額

●1級障害 974,125円

●2級障害 779,300円

国民年金に加入中の病気やケガにより、障害の状態にある間は障害基礎年金を受け取ることができます。

障害基礎年金を受け取るためには、保険料を納めた期間と金額に一定の要件があります。

20歳前に障害となった場合は、20歳になったときに請求ができます。この場合本人の所得によって支給制限があります。

※年金額は毎年度変わります。

※保険料を納めることが困難な場合、保険料の免除制度があります。特に、退職(失業)された場合は、失業特例が適用されます。

## 老齢基礎年金の資格期間が25年から10年に短縮されています

これまでは、老齢年金を受け取るためには、保険料納付済期間(国民年金の保険料納付済期間や厚生年金保険、共済組合等の加入期間を含む)と国民年金の保険料免除期間などを合算した資格期間が原則として25年以上必要でした。

平成29年8月1日からは、資格期間が10年以上あれば老齢年金を受け取ることができるようになりました。

詳しくは、「ねんきんダイヤル」☎0570-05-1165(ナビダイヤル)

または、「岡谷年金事務所」☎0266-23-3661へお問い合わせください。