

保健センターだより vol.16

今回も特定保健指導の修了者を2人をご紹介します。

動機づけ支援受講



上村 富美子さん
(70歳) 仙原

平成22年度から受講し、現在も生活習慣を維持しています。2年間で体重6kg減少、腹囲4cm減少しました。毎日飲んでいたビールを週2回に減らし、肉類を控え野菜料理を多めに食べるようにしました。間食をしないようにテーブルにはお菓子や果物を置かないようにしています。膝が痛くて運動はで

きませんでした。やせたことで膝の痛みがなくなりました。お腹がしまったので腰を曲げた仕事も苦しくなく、体も身軽になりました。皆さんから「やせたね」と言われるのはうれしいです

積極的支援受講



松岡 和博さん
(46歳) 下名連石

6ヶ月間で
体重 12kg 減少
腹囲 10.8cm 減少
ご飯ちやわんを小さいサイズに変えて、朝昼夕を1杯ずつに減らしました。夜8時以降自宅での飲み食いをせず、また1日合計約30分間程度、ストレッチや腹筋、腕立て伏せをこまめに実行しました。だんだん体重やおなか周りが減ってくるようになると体重計に乗るのが楽しくなりました。また膝の痛みもとれ、農作業も楽にできるようになった。サプリメントや健康器具などにお金をかけなくても健康になることができるんだと思いました。



山都警察署・署協議会だより

山都警察署 TEL72-0110

熊本県警のホームページ
<http://www.police.pref.kumamoto.jp/>
管内の犯罪・交通事故の発生状況、
県警からのお知らせ等が掲載中です。

秋の全国交通安全運動実施結果

9月21日(金)から9月30日(日)まで、秋の全国交通安全運動が行われました。

期間中はボランティア団体による街頭指導やキャンペーンが行われるなど、交通事故防止に向けた取組みが数多く行われました。その結果、町内における人身事故の発生件数は1件(負傷者1人、死者0)でした。これからも、

- 夕暮れ時や夜間の反射材用品の着用と自転車の前照灯の点灯
- 全ての座席のシートベルト着用とチャイルドシートの正しい着用をよろしくお願いします。

<期間中に行われたキャンペーン>

- 昇り旗キャンペーン
- 交通安全運動推進大会
- ハーレーによる交通安全パレード及び交通安全キャンペーン
- 矢部中学校・清和中学校における自転車点検
- 山都町ぐるみ安全・安心30
- 交通安全母の会による街頭指導 等

御協力ありがとうございました!

県内の期間中の人身事故発生状況

発生件数	244件(272件)
負傷者数	318人(341件)
死者数	1人(2人)

※○内は昨年の同期中の発生状況

犯罪・交通事故発生状況(管内)

事件・事故	24年(1~9月末)
刑法犯	30件(29件)
人身交通事故	27件(32件)

※○内は昨年同時期の発生状況

警察豆知識

全国交通安全運動は、本県では、昭和6年6月15日から1週間、交通訓練週間と名付けて実施したのが始まりです。現在の全国交通安全運動が始まったのは昭和36年秋のことです。



交通安全母の会による街頭指導



御所へき地保育園における安全教室

平成23年度交通安全標語コンクール 入選作品 (山都地区交通安全協会主催)

飲んで事故 酌したあんたも 犯罪者(城平 稲田康郎)
事故をして 悲しむのだれ 家族だよ(清和小6年 田上雄大) (学校名・学年は当時)

医療費アップで国保の財布はあっぱ

国民健康保険特別会計財政状況

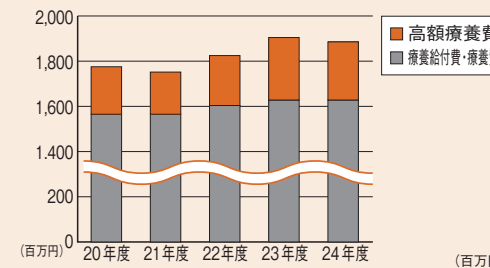
伸び続ける医療費

国民健康保険(国保)は、病気やけがをしたときに、安心して医療機関にかかることができる医療保障制度です。

みなさんから納めていただく保険料は、国保の歳入のほぼ1/5を占める重要な収入です。しかし、20年度に後期高齢者医療制度が導入されてから被保険者数が次第に減少し、税額も影響を受けています。

国保の歳出では保険給付費(医療費)が6割以上を占めます。

医療費は、20年度から被保険者が減少を続けているのにも関わらず増え続け、20年度と23年度の決算額を比較すると約1億1,800万円増額しました。



療養給付費・療養費	206	199	219	232	227
療養給付費・療養費	1,566	1,568	1,614	1,658	1,658

療養給付費の推移(24年度は予算額)

早期発見・早期治療で医療費節約

歳出を大きく占める医療費を減らすことができれば、国保の運営も助かります。どうしたら節約できるか、医療費が増えてしまう原因を考えてみました。

1. 医療機関へのかかり方…同じ症状でいくつもの病院にかかってしまう
2. 生活習慣病の増加……生活習慣を省みず大きな病気に繋がってしまう
3. 医療技術の進歩……新しい医療機器や新しい薬の開発

★かかりつけ医を持ちましょう

自分や家族の健康状態を把握してくれる「かかりつけ医」に何でも相談。

★「同じ症状でいくつもの病院にかかってしまう」のはやめましょう

疑問点は納得いくまで尋ね、先生とよく相談しましょう。

★まずは食生活から

食べ過ぎ、飲み過ぎ、食塩の取りすぎに注意して、適正体重の維持を

★適度な運動習慣と上手な休養

無理ない運動を継続して生活習慣病を予防しましょう。そして、自分を大切に、心も身体も上手に休めることが大切です。

★健診を受診しましょう

国保では、特定健診実施計画に基づく健診を実施し、今増加している生活習慣病に早期に対応するため、保健指導にも力を入れています。重症化を予防するために、健診結果に基づく早期な対応が必要です。

定期的な健診は早期発見・早期治療に繋がります。

安心な医療制度を守ろう

保険料の税率は平成20年度から据え置いて、不足する分は基金を取り崩しながら運営しています。しかし、その基金も残り少なくなっていることから、みなさまの助け合いが必要です。保険料の収納率向上と医療費の節約にご協力いただき、みんなで安心な医療制度を守りましょう。

1と2は生活を見直してみることです。できそうですね



国民年金からのお知らせ

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」

国民年金の保険料は、所得税・住民税の申告で、社会保険料控除の対象となります。

この控除を受けるためには、1月1日から12月31日までに納付したことを証明する納付書、または「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要です。この証明書は、11月上旬に日本年金機構から送付されます(10月以降初めて納付した場合は2月送付)。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(又は領収書)を添付してください。

なお、家族の保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができます。家族あてに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

「扶養親族等申告書」の提出を!

老齢や退職を支給事由とする年金は、雑所得として所得税の課税対象とされています。(障害年金・遺族年金は課税されません。)

課税対象となる受給者の方には、11月上旬までに日本年金機構から扶養親族等申告書が送付されますので、同封のハガキに必要事項を記入の上、12月初旬の提出期限までに必ずポストに投函してください。この申告により、翌年中に受けられる年金にかかる所得税の源泉徴収税額が決まります。提出を忘れると各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収税額が多くなる場合がありますのでご注意ください。

なお、年金以外に収入のある方は確定申告が必要です。

問合せ先

●控除証明書に関すること

(専用ダイヤル) 0570-070-117

11月1日~平成25年3月15日

●扶養親族等申告書に関すること

(熊本東年金事務所お客様相談室)

096-367-2503