

9月は健康増進月間です。

これは、日頃習慣としている私たちの行動を見直し、健康寿命を延ばしましょうと国が取り組んでいるものです。5つのテーマに対し、「ちょっとプラス」「ちょっとチェンジ」はどうでしょうか？あなたの生活でできそうなこと、見つけられませんか？



野菜不足

- ★ 野菜不足はあとトマト半分プラス
- ★ 温野菜なら小皿1つプラス

温野菜にすると量が減ってたくさん食べられます。トマト半分を目安にもう一皿野菜を食卓へ！



運動習慣

- ★ 毎日なら10分の早歩き
- ★ 毎日10分のラジオ体操
- ★ 3曲分聞きながら歩き

1人だと長い10分も、音楽があると早く感じます。音楽を聴いたり歌を歌ったりリフレッシュの時間を兼ねて運動をプラスしましょう。



早寝のすすめ

- ★ もう30分早寝で生活が変わる

朝の光で脳のスイッチが入り、仕事も勉強も頭がさえて能率が上がります。仕事や勉強はいつもよりちょっと早めに切り上げて、朝早くから取り組んだほうが同じ時間でも効果的です！



朝食習慣

- ★ おにぎりで「おはよう！」

忙しい朝は夜の残りでおにぎりを。コンビニで買うなら菓子パンよりおにぎりがお勧めです。朝のエネルギーが1日の元気のパートナーです。



たばこ

- ★ まずは禁煙!!

ガムやパッチ、電子たばこなど禁煙グッズも増えてきています。たばこ代が上がるのをきっかけに禁煙にチャレンジしてみませんか？



40歳男性
163cm、56kg
適正カロリー
2,000kcal/日



50kcal=缶ビール350ml 約1/3

50kcal=あんぱん 約1/4

1日50kcal余分に摂取すると5年後は...
約11.3kg増える計算になります



45歳男性
163cm、67.3kg

ちょっとした毎日の生活習慣が健康維持の秘訣です。健康寿命を延ばして、「楽しいことがいつまでもできる」身体づくりをしましょう。

〈厚労省HP、セミナー生活習慣病参照〉

お問い合わせ先 健康福祉課 ☎52-5852(直通)

国民健康保険からのお知らせ

★国民健康保険税は納期内に納めましょう!!

国民健康保険税は、加入者の皆さんが安心して診療を受けられるための医療費の財源となる大切なものです。健全な国民健康保険制度を維持するためには、加入者の皆さんの確実な納税が必要です。

氷川町の国民健康保険の収入金額が減少すると財源が確保できなくなり、医療費を支払うことが難しくなります。このため、町ではより一層の収納率の向上を図ってまいります。加入者の皆さんの納期内納付をお願いします。

【滞納すると...】

- 納期限を過ぎると、延滞金が発生する場合があります。
- 前年度以前の滞納があると、有効期限の短い短期保険証が交付されず。
- 滞納が続くと、保険証を返納してもらい、資格証を交付する場合があります。この場合、医療機関を受診するときは医療費をいったん全額自己負担(保険証の場合は3割負担)しなければなりません。
- 税の滞納が続くと、給与や預金、不動産など財産の差し押さえを行う場合があります。

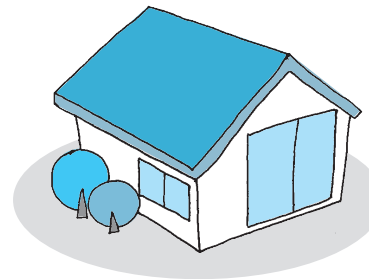
【納付が難しい場合は】

特別な事情などにより納付が困難な場合は、そのままにせず、早めにご相談ください。

【口座振替をお勧めします】

● 口座振替をご利用いただきますと、預貯金口座から自動的に引き落とされますので、納め忘れがなくなり、納付の手間が省けます。

※注 氷川町では集合徴収方式をとっていますので、国民健康保険税のみの引き落としはできません。



★国民健康保険の資格が変わったら届け出を!!

就職や退職などによる国民健康保険の加入や脱退は、できるだけ早めに届け出をお願いします。

国民健康保険への加入

- 職場の健康保険を辞めた時
- 職場の健康保険の被扶養者でなくなった時
- 他市町村から転入してきた時
- 任意継続期間が満了した時など

国民健康保険の喪失

- 職場の健康保険に加入した時
- 職場の健康保険の被扶養者になつた時
- 他市町村へ転出する時 など



加入、喪失の手続きは、**14日以内!!**

国保加入の届け出が遅れた場合でも、届け出をした月からではなく、資格を得た月(職場の健康保険を辞めた月など)まで遡って保険税を納めることになります。

喪失の届け出が遅れると...

職場の健康保険加入後、国民健康保険証を使って受診をした場合、国民健康保険負担分の医療費を返還していただくこととなります。また、保険税を二重に支払ってしまう場合があります。



お問い合わせ先 健康福祉課 国民健康保険係 ☎52-5852(直通)