今年75歳になられる方へお知らせ
後期高齢者医療制度

後期高齢者医療制度は、誰もが安心して医療を受けることができるように、高齢世代と現役世代の医療費負担を明確にして、公平でわかりやすく保険財政の安定化を図ることを目的としてつくられた独立した医療保険制度です。

75歳になった方（生活保護受給者を除く）は、国民健康保険（医師国保や土建国保等を含む）や協会健保、共済組合などの資格はなくなり、後期高齢者医療制度に加入することになります。

75歳の誕生日の1カ月前に「後期高齢者医療被保険者証」を書留郵便で交付しますので、誕生日以降に医療機関を受診する際は、この被保険者証を提示してください。医療機関の窓口では、かかった医療費の「1割」を支払っていただきます。ただし、一定以上の所得がある方（現役並み所得者）は、「3割」を支払います。

一部負担金割合の負担区分判定は、住民税課税所得が145万円以上の被保険者が一人でもいる場合は、同じ世帯にいるすべての被保険者が現役並み所得者となり、自己負担の割合は「3割」となります。ただし、前年の収入の合計額が単身世帯で383万円未満、2人以上世帯で520万円未満の方は、申請して認められると「1割」負担となります。詳細についてはお問い合わせください。

後期高齢者医療制度は都道府県ごとに運営しており、県内では原則として均一の保険料率が設定されます。後期高齢者医療制度の被保険者になると保険料を納めていただきますが、保険料は被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」と、全員が等しく負担する「均等割額」の合計額で、被保険者一人ひとりに通知されます。75歳になったばかりの方は、年金から天引き（特別徴収）できません。口座振替をご希望の場合は、新たにお申し込みが必要です。国民健康保険の情報は引き継ぎませんので、ご注意ください。

被用者保険の被扶養者であった方について

後期高齢者医療制度の資格を取得した日の前日に、被用者保険の被扶養者であった方は、当分の間保険料が軽減されます。保険料の「所得割額」は課されません。「均等割額」の9割が軽減され、1割を納付していただきます。

後期高齢者医療保険料の改定について

後期高齢者医療保険料は、被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割額」と、全員が等しく負担する「均等割額」の合計額です。被保険者一人ひとりについて計算しますので、個人により異なります。この「所得割額」の所得割率と「均等割額」は、2年ごとに見直すことになっており、平成26年度は改定することが決定されました。改定内容は次のとおりです。

なお、ご自分の保険料額は、7月に送付される保険料決定通知書、または納付通知書でご確認ください。

平成26・27年度の保険料

- 「所得割額」の所得割率／8・29％（平成24・25年度は8・25％）
- 「均等割額」／42、440円（平成24・25年度は41、860円）
- 賦課限度／57万円（平成24・25年度は55万円）

後期高齢者医療保険料の納め方

後期高齢者医療保険料の納付方法は、原則年金からの天引き（特別徴収）ですが、さまざまな条件によって、納付通知書による窓口納付（普通徴収）になることがあります。また、保険料の年金天引きを中止し、口座振替に変更することもできます。変更の手続きについては、保険年金課後期高齢者医療担当にご相談ください（国保税等の納付実績により、年金天引き中止の申し出が認められない場合があります。また、口座振替不能になった場合は、再度年金天引きに戻される場合があります）。

特別徴収（年金からの天引き）の場合

年金の受給額が年間18万円以上で、本年2月まで特別徴収（年金からのお支払い）で納付していた方は、本年度も特別徴収となり、年6回の年金受給時に保険料が自動的に年金からのお支払いとなります。7月中旬に保険料決定通知書が送付されますのでご確認ください。

普通徴収（納付通知書による納付、または口座振替）の場合

年金の受給額が年間18万円未満の方や、介護保険料が年金から支払われていない方、年金天引き中止の申請をされた方、また本年4月以降に75歳になった方、他市町村から転入された方などは普通徴収（納付書によるお支払い）で納めていただきます。7月から来年2月までの計8回で1年分の保険料を納付書によりお支払いいただきます。また、口座振替をご希望の場合は金融機関へお申し込みください。申し込んだ翌月からのお支払いになります。

昨年10月1日以降に75歳になった方や10月以降に他市町村から転入された方などは、本年10月から特別徴収が開始される場合があります。納付通知書をご確認ください。

問い合わせ／保険年金課（☎581・2121内線111）へ。

健康ひろば

みんな健康！ 元気・いきいき寄居町！

ワンポイントアドバイス
ご存じですか？NASH（非アルコール性脂肪肝炎）
～脂肪肝を放っておくのは危険です～

健康福祉課保健指導班

肝臓病＝お酒だけが原因ではない!?

「肝臓病はお酒をたくさん飲む人がかかる病気」、「自分はお酒を飲まないから関係ない」そんなふうに思っていませんか。近年、お酒をあまり飲まないのに脂肪肝から慢性肝炎、肝硬変、肝がんを発症する例が増えています。これをNASH（ナッシュ／非アルコール性脂肪肝炎）と呼び、今注目されている疾患です。

アルコール摂取による脂肪肝が肝硬変、肝がんへ移行する例があることは以前から知られていましたが、アルコールを摂取しない方の脂肪肝はそこまで害がないと思われていました。しかし、最近では非アルコール性の脂肪肝が肝硬変や肝がんへ進展する危険性が明らかになってきました。

代謝に負担をかけないことが肝心！

肝臓の働きの一つにアルコールの解毒作用があることはよく知られていますが、「代謝」の機能も持っています。肝臓には糖分や脂肪分などを代謝（合成・分解）して、栄養をコントロールする働きがあります。食べ過ぎや飲み過ぎ、糖尿病など何らかの病気で肝機能に障害を起こすと、摂取されたエネルギーは代謝しきれずに、中性脂肪やコレステロールとして肝臓に蓄えられます。その状態が続くと、やがて脂肪肝、脂肪肝炎へと進行してしまうのです。

メタボリックシンドロームとNASHの密接な関係

メタボリックシンドロームや生活習慣病と、NASHの発症・進展が深く関わっていることが分かってきました。NASHや非アルコール性の肝疾患の方が、肥満、糖尿病、脂質異常、高血圧をいくつ併発しているのかを調べた調査があり、それによるとNASHが進行している人ほど多くの生活習慣病を持っているという結果が出ています。

肝機能を改善するための生活習慣

肝臓を守るために大切なことは、食べ過ぎや飲み過ぎに気を付け、バランスのよい食生活をすることです。脂肪肝の段階で生活習慣を見直し、NASHの発症を予防しましょう。

保健福祉総合センターでは、毎月1回健康相談を実施しています。生活習慣の見直しにぜひご利用ください。

5月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

健康相談※

月日（曜日）	時間	場所	対象	内容	持参するもの
5月19日(月)	午後1時30分～3時	保健福祉総合センター	町内全地区	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳（既にお持ちの方）

乳幼児健康診査

種別	月日（曜日）	受付時間	場所	対象	持参するもの
4～5カ月児健康診査	5月22日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成25年12月～平成26年1月生	母子健康手帳、役場からの通知、3歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの歯ブラシ
3歳児健康診査	5月15日(木)	午後1時30分～2時		平成22年11月生	

10カ月児健康相談

月日（曜日）	受付時間	場所	対象	持参するもの
5月29日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成25年6月～7月生	母子健康手帳、役場からの通知

パパママ学級※

月日（曜日）		時間	場所	対象	持参するもの
1日目	5月9日(金)	午後1時10分～4時	保健福祉総合センター	パパママになれる方（妊娠16週以降の安定期の方） ※事前にお申し込みください。	母子健康手帳、筆記用具、エプロン（2日目） ※運動しやすい服装でお越しください。
2日目	5月16日(金)	午前9時10分～午後2時30分			
3日目	5月23日(金)	午後1時10分～4時30分			
4日目	5月24日(土)	午前9時10分～正午			

こころの健康相談

月日（曜日）	時間	場所	対象
5月8日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

歯科イベント※

月日（曜日）	時間	場所	対象
5月25日(日)	午前9時～正午	保健福祉総合センター	歯周疾患検診や歯科健康診査、ブラッシング指導、フッ化物塗布などを予定。申し込み等の詳細は、本誌5月号に掲載します。

ふるさと健康体操（生活習慣病予防軽運動教室）※

月日（曜日）	時間	場所	対象	持参するもの	備考
5月2日、9日、16日、23日、30日（金曜日）	午後4時～5時	保健福祉総合センター	町内在住の方	上履き（剣道場の場合）、タオル、飲み物	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。
5月1日、15日、29日（第1・3・5木曜日）	午前10時～11時	総合体育館・アタゴ記念館剣道場			

※は健康づくり・チャレンジポイント対象事業です。チャレンジポイントカードを持参してください。