

健康アドバイス

血管の老化を防ごう！

血管の若さを失わせる大きな原因は高血圧です。血圧が高いと血管に常に大きな圧力がかかり、古いホースのように弾力がなくなったり、硬くもろくなって、血管壁が厚く内腔が狭くなります。この状態を動脈硬化と呼びます。

血圧を正常値にするポイント

- 塩分の摂取量を減らそう
塩分の取り過ぎは血管を収縮させて血圧を上昇させます。1日10g未満を目標にし、最後は7g以下に！
- 肥満の人は体重を減らそう
肥満が原因で高血圧になっている人の場合、適正体重にすることで約80%の人の血圧が下がるといわれています。
- 有酸素運動をしましょう
運動をすることで体内の昇圧物質が減ります。また、末梢での血管抵抗が下がり血圧が下がったり、余分な塩分を排出させたりします。

日本人の4人に1人は高血圧といわれています。あなたはいかがですか？規則正しい生活で身体と血管の若さを保ち、健康を維持しましょう。



お問い合わせ

福祉課国保医療年金係 ☎62-1211(内線126)

✉fukushi@town.haboro.hokkaido.jp

社会保険などの被扶養者だった方

社会保険など※2の被扶養者だった方は、年間の保険料の額が2,100円以下に軽減されています。

お手元の保険料額決定通知書を確認いただき、2,100円以下に軽減されていない場合は、被扶養者だったことが確認できていない可能性がありますのでお問い合わせくださるようお願いいたします。

※2 「社会保険など」とは、政府管掌健康保険や組合健康保険、共済組合などいわゆるサラリーマンの健康保険のことです。町の国民健康保険や国民健康保険組合は含まれません。

保険料決定の基礎		平成20年度分の後期高齢者医療保険料	
①賦課のもととなる所得金額	②所得割率	③所得割額	④標準額
0円	9.63%	0円	43,143円
⑤軽減額	⑥年保険料額	⑦月割額	⑧保険料額
0円	43,143円	12円	43,143円
⑨軽減額	⑩年保険料額	⑪月割額	⑫保険料額
43,100円	43,100円	12円	43,100円

7月に送付された「保険料額決定通知書」の年間保険料額をご確認ください。囲みの金額が2,100円を超えている場合はご連絡を。

限度額適用認定の申請はお済みですか

住民税非課税世帯に属する方は、医療費の一部負担金と入院時の食事代が減額されます。減額の適用を受けるためには、申請していただき認定を受ける必要がありますので、窓口で手続きをお願いします。

申請に必要なもの

- ・認定申請書（該当予定者に送付しています）
- ・保険証 ・印鑑

軽減される額

区分	一般	低所得Ⅱ※3	低所得Ⅰ※4
外来限度額	12,000円	8,000円	8,000円
入院及び世帯限度額	44,400円	24,600円	15,000円
1食の標準負担額(食事代)	260円	210円(長期160円)	100円

※3 低所得Ⅱとは世帯員全員が住民税非課税の場合。食事代の長期とは過去1年間で90日以上入院期間がある場合。

※4 低所得Ⅰとは低所得Ⅱの条件を満たし、かつ世帯員全員が各種控除後の所得が0円となる場合。

保険料軽減拡大！長寿医療制度

今年の4月から長寿医療制度（後期高齢者医療制度）がスタートしましたが、政府では高齢者の立場にたってきめ細かな対応を図るため本制度の一部を見直し、低所得者の保険料負担の軽減、保険料の口座振替の拡充などの措置を講ずるよう決定しましたので、お知らせします。

保険料の軽減割合を拡大

所得の低い世帯の方でつぎに該当される方は、平成20年度の保険料について新たにつぎの軽減が受けられます。

なお、この軽減を受けるために改めて手続きをしていただく必要はありません。

対象になる方	新たな軽減対策
現在の均等割額が7割軽減されている方	均等割額が8.5割軽減になります
「賦課のもととなる所得金額」が58万円以下の方※1	均等割額が5割軽減になります

※1 「賦課のもととなる所得金額」は、保険料額決定通知書でご確認下さい。

年金引去りから口座振替に

保険料が年金から引き去りされている方（10月以降に引き去りが始まる予定の方も含まれます）で、つぎのいずれかに該当する場合は、申し出により納付方法を口座振替に変更することができます。

口座振替に変更することができる方

国民健康保険の保険税を確実に納付していた方（本人）
年金収入が180万円未満の方で、本人以外の世帯主または配偶者の口座から振替える場合

・口座振替への変更をお申し出いただいた場合年金からの引き去りを中止しますが、お申し出の時期により口座振替の開始及び年金引去りの中止する月は異なります。

