

11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病を予防して健康寿命をのばしましょう

▼糖尿病ってどんな病気？

血液中のブドウ糖(血糖)が多くなる病気で、血液中のブドウ糖の割合(血糖値)が必要以上に高くなった状態が続くのが糖尿病です。

▼糖尿病の合併症

初期段階では自覚症状がほとんど出ないのですが、検査をしないとわからない病気ですが、血糖値が高い状態を放置しておくと、血管が傷つき、さまざまな合併症を引き起こします。

- 神経障害(手足のしびれや痛み)
- 網膜症(進行すると失明の危険)
- 腎症(進行すると人工透析治療が必要)
- 虚血性心疾患(心臓病)
- 脳梗塞(脳卒中)



糖尿病は、がん・認知症・歯周病などに関係することがわかってきています。例えば、糖尿病の人は特に肝臓がん・すい臓がん・大腸がんのリスクが高いと言われています。

生活習慣を改善して糖尿病の発症・重症化を予防しましょう！

- ① 自分に合ったエネルギー量の食事をとり肥満を改善する
- ② ゆっくりよくかんで食べる
- ③ 食事の最初に食物繊維が多く含まれる野菜や海藻・きのこなどを食べる
- ④ 水分補給は水かお茶にする
- ⑤ お酒の飲みすぎに注意する
- ⑥ 1日に男性の場合、ビールなら500mL、日本酒なら1合までに、女性はその半分の量までにする。
- ⑦ 定期的な運動をする
- ⑧ 禁煙する
- ⑧ 健診を毎年受け、血糖値を確認する

健康のための測定日・栄養相談をご利用ください

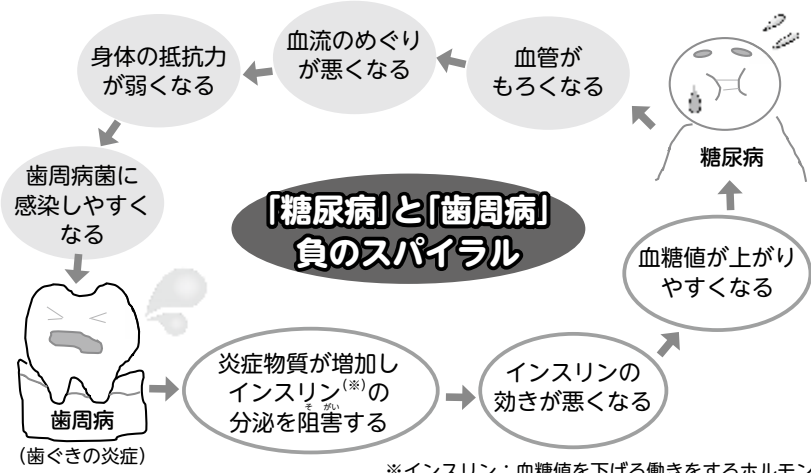
保健師・管理栄養士が個人に合わせた健康づくりの相談を伺います。ぜひご利用ください。

- 健康のための測定日** 予約不要です。
- 【とき】毎月第4水曜日 9時30分～11時
 - 【ところ】保健センター
- 栄養相談** 事前に予約が必要です。
- 【とき】「広報ひの」掲載の「保健カレンダー」でご確認ください
 - (12月の予定は23ページ)
 - 【ところ】保健センター

知っていますか？ 糖尿病と歯周病は密接な関係があります

11月8日は「いい歯の日」です

定期的に歯科医院に通っていない方は、この機会に歯の定期健診に行ってみませんか？
歯のメンテナンスに年齢制限はありません。若いうちから歯の健康を保ち、いつまでも自分の歯でごはんを食べて健康な身体でいきましょう！



「歯周病がある人は糖尿病の治療が困難になりやすい」、「糖尿病がある人は歯周病になりやすく重症化しやすい」とわれています。
この負のスパイラルを断ち切るには、糖尿病の予防や治療とお口の健康が大切です。

みんなで支えあう

国民健康保険

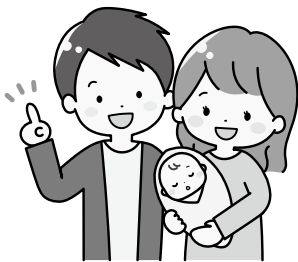
国民健康保険で受けられる給付

国民健康保険では、病院での医療費負担のほかにもさまざまな給付があります。

今回は、国保で受けられる給付をご紹介します。

出産育児一時金

被保険者が出産したときに、出生児1人につき48万8千円(産科医療補償制度)に加入している医療機関で出産したときは50万円が支給されます。出産費用を一時的に立て替えることが難しい場合は、出産した医療機関へ支払う直接支払い制度が利用できます。



葬祭費

被保険者が死亡したとき、葬祭を行う人(喪主)に5万円が支給されます。

高額療養費

1か月の医療費の自己負担額が高額になり、限度額を超えた場合、超えた分が高額療養費として支給されます。なお、入院などにより医療費が高額になることがわかっている場合は、事前に「限度額認定証」の交付を受けることで、1医療機関ごとの医療費の負担を限度額までにとどめることができます。

療養費

医師が治療上必要と認めたコルセットなどの補装具を作ったとき、保険証を持たずに治療を受けたときなど、一時的に医療費を全額負担した場合、申請により保険負担分(7~8割)の払い戻しを受けることができます。このほかにも、訪問看護を利用したとき、緊急の治療などでやむを得ず医師の指示により移送に費用がかかったときにも支給があります。

詳しくは、住民課保険年金担当までお問い合わせください。

◆問い合わせ先 住民課 保険年金担当 ☎0748-5216584

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」が発行されます

年末調整・確定申告まで大切に保管を

国民年金保険料は、年末調整や確定申告で全額が社会保険料控除の対象となります。社会保険料控除を受けるためには、国民年金保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。

日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が下記のとおり送付されますので、年末調整や確定申告の際にはこの証明書(または領収書)を添付するか、申告書などを提出する際に提示してください。また、ご家族の国民年金保険料を納付された場合は、納付された方の社会保険料控除の対象となりますので、年末調整や確定申告の手続きの際にご自身の国民年金保険料の額と合算して申告できます(ご家族分の証明書を添付する必要があります)。

国民年金保険料の納め忘れはごいませるか?

令和5年度の国民年金保険料額は、1か月16,520円です。保険料は、日本年金機構から送付される納付書で金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードやインターネットバンキング等による電子納付、そして便利でお得な口座振替もあります。保険料は、納付期限までに納めましょう。

| ④ | ③ | ② | ① | 発送時期 | 対象者 |
|--|--|--|--------------------|--------------------|------------------------------------|
| 令和6年1月下旬 | 令和6年2月上旬 | 10月中旬から10月下旬にかけて順次 | 10月下旬から11月上旬にかけて順次 | 10月下旬から11月上旬にかけて順次 | 令和5年1月1日から10月2日までの間に国民年金保険料を納付された方 |
| 電子送付 | 郵送 | 電子送付 | 郵送 | | |
| ②のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方(※) | 令和5年10月3日から令和5年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方 | ①のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方(※) | | | |

(※)今年度は、マイナポータルと「ねんきんネット」の連携手続きをしている方に電子送付します。

◆問い合わせ先 草津年金事務所 お客様相談室 住民課 保険年金担当 ☎0777-567-2220 ☎0748-5216584