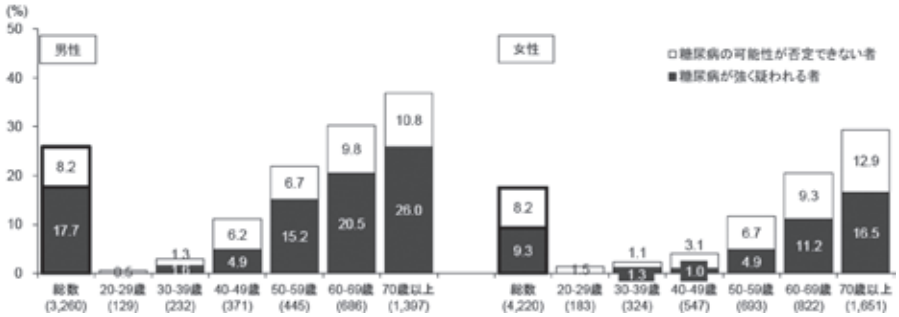
糖尿病の重症化を予防しましょう！

令和6年度国民健康栄養調査の結果では、糖尿病が強く疑われる人の割合は男性17・7％、女性9・3％で、年齢が高いほど割合が高くなっています。

「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合
（20歳以上、性・年齢階級別、全国補正値）



（出展）厚生労働省ホームページ「令和６年度国民健康・栄養調査報告　結果の概要」

糖尿病の合併症

糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に高くなる病気です。血糖は、インスリンというホルモンの働きによって細胞に取り込まれ、筋肉を動かしたり脳を働かせたりするためのエネルギーになります。ところが、インスリンの分泌や働きが不十分になると、血液中に糖があふれ、高血糖の状態が続きます。高血糖を放置すると血管が傷つき、動脈硬化を起こします。特に脳や心臓の血管が被害を受けやすく、脳卒中や心筋梗塞の原因となります。また、目の網膜や腎臓、神経を傷害し、「3大合併症（糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害）」を引き起こします。失明や透析のほか、壊疽（血流障害や感染によって組織が死んでしまう状態）、認知症など大きな障害につながります。

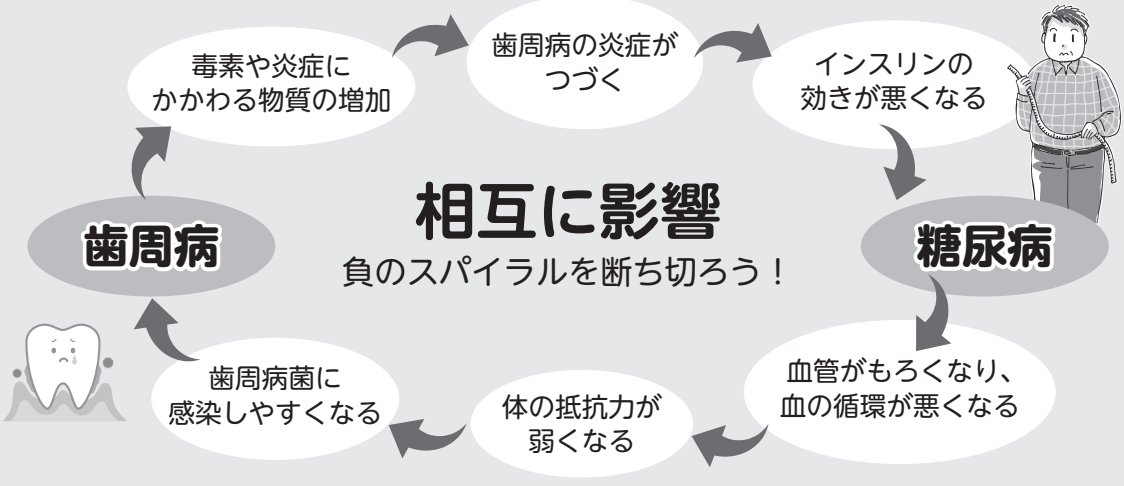
生活習慣を改善して糖尿病の重症化を予防しましょう！

糖尿病は初期の段階では自覚症状がほとんどなく、検査をしないとわからない病気です。早期発見のために年に1回、健診を受けましょう。健診で血糖値が高いときは、医療機関を受診し、生活習慣を見直しましょう。

糖尿病と歯周病の深い関係

「糖尿病」と、「歯周病」には深い関係があることをご存じですか。

歯周病は糖尿病の合併症の一つで、糖尿病の重症化にも影響があります。歯周病を治療することで、血糖値（HbA1c：過去3か月程度の血糖状態）が改善したという報告があります。毎日のセルフケアに加えて定期健診やクリーニングを受け、糖尿病と歯周病の予防につなげましょう。



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を保ちましょう。

問 福祉保健課　保健担当　☎0748-52-6574

みんなで支えあう

国民健康保険

社会保険の被扶養者認定手続きをご検討ください

現在、国民健康保険に加入されている方で、世帯の中に勤務先の社会保険に加入中の方がいる場合、次の基準に該当すると、被扶養者として社会保険に加入できることがあります。ぜひご確認ください。

社会保険等の被扶養者と認定される基準は…

・主として社会保険に加入されている方の収入により生計を維持されている親族
・60歳未満の方は年間収入が130万円未満であること
・60歳以上の方、もしくは厚生年金保険法による障害年金等を受給されている場合は年間収入が180万円未満であること
・社会保険に加入されている方の年間収入の2分の1未満であること

※年間収入とは、被扶養者に該当する時点および認定された日以降の年間の見込収入額のことです。公的年金・失業等給付も対象となります。

※勤務先の社会保険によっては扶養の認定基準が異なる場合があるため勤務先でご確認ください。

問 住民課　保険年金担当　☎0749-52-6584

社会保険等の扶養になった時の利点は…

国民健康保険は被保険者の人数によって保険税が増減しますが、社会保険は新たに被扶養者が増えてもこれまでの保険料が増えることはありません。

社会保険等の被扶養者に認定されたら…

国民健康保険の喪失手続きが必要です。マイナ保険証を利用されている方も、被扶養者として社会保険に加入された場合は、国民健康保険の喪失手続きをお願いします。

次のものをご持参のうえ、住民課保険年金担当へ届け出てください。

・新しく被扶養者と認定された健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ
・窓口で手続きされる方の本人確認ができるもの（マイナンバーカード、免許証等）
・窓口に来られる方と健康保険の手続きが必要な方の個人番号（マイナンバー）がわかるもの

※資格喪失の届出は、オンラインでも手続きできます。

日野町国民健康保険資格喪失届入力フォーム

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において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)。

	対象者	送付方法	発送時期
①	令和８年１月１日から令和８年９月30日までの間に国民年金保険料を納付された方	電子送付	令和８年10月中旬から10月下旬にかけて順次発送
		郵送	令和８年10月下旬から11月上旬にかけて順次発送
②	令和８年10月１日から令和８年12月31日までの間に国民年金保険料を納付した方（①の対象者は除きます。）	電子送付	令和９年1月下旬から順次
		郵送	令和９年２月上旬

（※）マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができます。（希望の登録をされると郵送されなくなります）

～国民年金保険料の納め忘れはございませんか？～

令和８年度の国民年金保険料額は、１か月17,920円です。保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、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、クレジットカードによる納付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。

問 住民課　保険年金担当
☎ 0748-52-6584
草津年金事務所
☎ 077-567-2220