

## 40歳未満の健康づくり ～メタボチェック・あなたの体は大丈夫?～

仕事や家事、子育てなど社会的責任が大きくなる成人期では、自己の健康管理がおろそかになりやすく、望ましい生活習慣を心がけることが健康保持のために重要です。若い内から健康づくりに取り組むことで、将来の病気のリスクや医療費を抑えることができます。外出自粛や働き方の変化(テレワークの増加)などで運動不足になりやすい状況が続いています。ぜひ生活習慣をみなおしてみましょう!大和郡山市国民健康保険に加入の人は40歳をむかえる年度から特定健診のご案内が届きますので、ぜひ健康管理にお役立てください。

### BMI指数で肥満度チェック!

**BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**

例)身長160cm体重56kgの人の場合  
BMIは  $56 \div 1.6 \div 1.6 = 21.8$  になります。

BMIは22が最も生活習慣病などの病気になるにくい適正值とされています。  
22よりも小さければやせ型  
大きければ肥満型となります。

腹囲を1cm減らすには約7,000kcalのエネルギーを消費する必要があるそうです。  
(1日あたり230kcalの消費で1ヶ月後には-1cm)

### メタボの疑い!?腹囲でチェック!

**男性は85cm以上、女性は90cm以上**でメタボの疑いがあります。腹囲はくびれているウエストではなく、へその位置で測ります。



### 特定健診ってどんなことするの?

検査項目	検査の内容・検査結果からわかること
問診	食事や運動などの生活習慣の状況について記入します
身体測定	身長と体重から、肥満の程度を算出します BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
腹囲	「内臓脂肪の蓄積」を判定する目安になります
血圧測定	高血圧が続くと、血管が傷つきやすくなります
尿検査	尿糖 糖尿病などで血糖値が高くなりすぎると、尿に糖がもれ出てきます
	尿タンパク 腎臓などの異常がある場合に尿にタンパクがもれでてきます
血液検査	GOT GPT GOTとGPTの数値を比較することで、肝臓の病気の種類が推測しやすくなります
	r-GTP アルコールによる肝機能障害があると、急激に上昇します
	中性脂肪 過剰な飲食で増えすぎると、肥満の原因になります
	HDLコレステロール 血液中に悪玉(LDL)コレステロールが増加するのを防ぐ役割を果たします
	LDLコレステロール 増加しすぎると、血管を詰まらせ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします
	空腹時血糖 血液の中の糖を測定する検査
	ヘモグロビンA1c ヘモグロビンA1cは、過去1~2ヶ月間の平均的な血糖値がわかります
	血清クレアチニン 腎臓の働きが低下していないかがわかります
	尿酸 痛風や尿路結石などのリスクがわかります
	eGFR 腎臓の機能を評価する指標になります
心電図	不整脈、冠状動脈の様子などが推測できます
貧血検査	血液中の赤血球や血色素量などを調べます
診察	問診票や身長・体重・血圧、心電図などの結果をもとに、医師が総合的な診断を行います

# 国民健康保険だより

発行 / 大和郡山市保険年金課 令和4年6月15日

## 年に1度の特定健診を!

5月下旬に受診券を送付しています

健診でわかるあなたの健康!  
自己負担500円で  
年に1度の健康チェックです



特定健診は、高血圧症や糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病の早期発見・予防に役立つ大切な健診です。お届けしている受診券に同封の案内チラシをご確認いただき今年も受診してください。

令和4年 令和5年  
期間 **6月1日~2月28日**

・昭和22年10月1日~昭和23年2月29日生の人は誕生日の前日まで  
期間の終盤は医療機関が混雑します。ぜひ早めの受診を!

場所 **各実施医療機関**

※受診方法などの詳細は5月下旬にお届けしている『健康診査のお知らせ』をご覧ください。

## 特定健康診査

《対象者》 大和郡山市国民健康保険に加入している人で、  
誕生日が昭和22年10月1日~昭和58年3月31日の人

《費用》 **500円**

特定健康診査の問い合わせ 保険年金課 給付係 53-1643

※後期高齢者医療被保険者の人(誕生日が昭和22年9月30日以前の人、または65歳~74歳の人で一定の障害があると認定された人)は後期高齢者健診での受診対象者になります。詳しくは保健センター「さんて郡山」より届く通知をご確認ください。

後期高齢者健診の問い合わせ 保健センター「さんて郡山」 58-3333

国保・後期高齢者医療以外の保険証をお持ちの方は、ご加入の健康保険にお尋ねください。

## 受診費用 500円キャッシュバック がはじまります

節目年齢(下記の生年月日)該当者で特定健診を受診いただいた人には  
後日健診費用の500円を指定口座にお振り込みさせていただきます。

・受診日当日に医療機関への500円の支払は必要です。  
・受診後、結果データが市役所に届くまでおよそ2~3カ月を要します。結果データを  
確認後、節目年齢該当者のご自宅に口座確認用紙を送付いたしますのでご返送ください。  
(ご返送いただけない場合はキャッシュバックができませんのでご注意ください)

500

### 令和4年度キャッシュバック該当生年月日

40歳	S56.4.2 ~ S57.4.1	60歳	S36.4.2 ~ S37.4.1
50歳	S46.4.2 ~ S47.4.1	70歳	S26.4.2 ~ S27.4.1

※4月1日時点での年齢で判定となります。受診日時点の年齢ではありませんのでご注意ください。

# ～国民健康保険税 納税通知書を送付します～

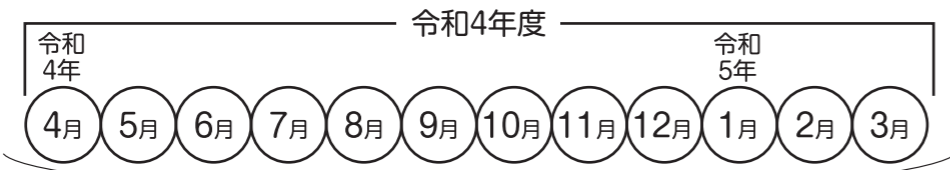
令和4年度国民健康保険税納税通知書を7月中旬に送付します。

## 世帯主宛に送付します。

国民健康保険では、**保険税の納税義務者は世帯主**となります。世帯主が国民健康保険被保険者ではない場合でも、世帯内に国民健康保険被保険者がいれば、**世帯主宛に納税通知書が送られます**。ただし、**保険税額は被保険者のみで計算します**。

## 納期は年8回です。

●通常、1年間(4月～翌年3月)分の税額を8回の納期で納めていただきます。



期別	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期
納期限	令和4年 7月末	8月末	9月末	10月末	11月末	12月末	令和5年 1月末	2月末

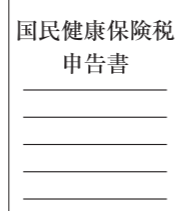
※納期限が、土・日曜・祝日・休日の場合は、翌日が納期限となります。

**1回が1ヶ月分とはなりませんので、ご注意ください。**

●特別徴収(年金からの天引き)の世帯は、年金受給月の年6回となります。

## 申告はお済みですか？

国民健康保険税は、被保険者の前年中の所得、人数に応じて計算します。5月下旬～6月初旬に国民健康保険税申告書が届いた人で、申告がまだお済みでない場合は至急、申告書を必ずご提出ください。



## スマホ決済で、ご自宅から納付ができるようになりました。

スマホ決済とは、お使いのスマホ等で対象アプリを利用することにより、24時間どこからでも簡単に納付ができるサービスのことです。

※令和4年度以降に交付された納付書のみ、対応しております。  
※スマホ決済では、領収証書は発行されません。



詳しくはこちら！



# 非自発的失業者を対象とした国民健康保険税の軽減措置について

倒産・解雇等の事業主都合による離職(雇用保険の特定受給資格者)や、雇い止めなどにより離職(雇用保険の特定理由離職者)し、国民健康保険に加入されている人を対象に、国民健康保険税の軽減申請を受付しています。

## 対象となる人

次のすべての条件を満たす人が対象です。

- 1 離職時点で65歳未満であること。
- 2 雇用保険受給資格者証を持っていること。
- 3 雇用保険受給資格者証の離職理由コードが右記のいずれかであること。

離職者区分	離職理由コード
特定受給資格者	11, 12, 21, 22, 31, 32
特定理由離職者	23, 33, 34

## 軽減内容

保険税の所得割を算定する際、対象となる人の前年所得の給与所得を30/100として算定します。

## 軽減期間

離職日の翌日から翌年度末までの期間の保険税が軽減されます。  
(例)離職日が令和4年3月31日の場合、保険税の軽減は令和4・5年度分(令和6年3月まで)となります。

## 申請方法

保険証、雇用保険受給資格者証および印鑑を持参し、軽減適用申請書を保険年金課へ提出してください。その際、雇用保険受給資格者証の写しをいただきます。

※雇用保険受給資格者証がないと申請できませんので、紛失しないようにしてください。紛失した場合の再発行はハローワークにお問い合わせください。

※この軽減制度に該当されない場合でも、大和郡山市の条例による減免制度の対象となる場合もあります。

保険税についてのお問い合わせ…保険年金課保険税係 ☎53-1646