

笛吹市 国民健康保険通信

国民健康保険加入者の皆さんへみんなの国保を守るために

このコーナーでは、国民皆保険制度を根底で支えつづけている国民健康保険（以下「国保」）の制度や笛吹市の現状についてお知らせしていきます。「みんなの国保を守るため」に、一緒に考えていきましょう。

国民健康保険に加入している60歳～64歳の皆さんで、退職国保に切替えていない方はいませんか？

次のような場合、退職者医療制度（退職国保）から給付を受けることができます。

- 対象となる方は？
退職被保険者本人
- 64歳以下の方で、被用者年金（厚生年金・共済年金など年金）を受ける資格があり、その加入期間が、20年以上、もしくは40歳以降10年以上ある方
- 被扶養者

退職被保険者本人と生活を共にし、主に退職被保険者本人の収入によって生計を維持している65歳未満の国保加入者です。

いつから対象ですか？
年金の受給権が発生した日です。年金証書などを受け取ったなら、14日以内に支所または、本庁国保課窓口で手続きをしてください。

平成22年8月療養給付費は減額（国保会計からの支払分の状況）

平成22年8月の一人当たり療養給付費は1万6974円でした。
平成21年8月と比較すると457円（2.6%）で、2カ月続けて減額となりました。引き続き医療費の節約を心がけていただき、安定した国保運営のためにご協力をお願いします。

問合せ先
国民健康保険課 国保総務担当
055(262)4111

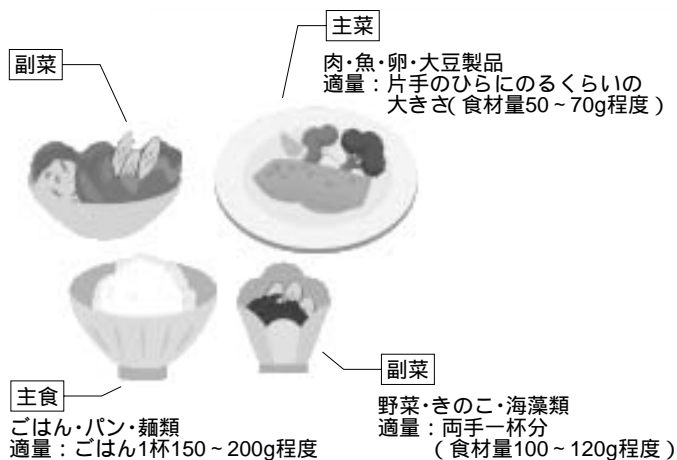
チャレメタ（チャレンジ脱メタボ）応援団プチ健康情報 vol.2

メタボリックシンドロームの予防法についてお話しします。

メタボ（メタボリックシンドローム）にならないようにするには？
食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙、ストレスと日々の生活習慣に注意することが必要です。

特に食事面は、1日3食を食事バランスに気をつけて食べるのが大切です。図を参考に、主食、副菜、主菜がしっかりそ

ろった食事をしましょう（図は、成人を対象とした食事の参考）。



運動面では、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。その時間をとれないという方は、普段の生活の中で動いている時間を増やすことでもメタボ解消の一步となります。

また、年に1回健診を受け、自分の体の状態を知る機会を作ることでも大切です。

問合せ先 国民健康保険課
国保保険指導担当
055(262)4111