

健診が大きく変わります!パート2

健康コーナー

平成20年度から医療制度改革により健診が大きく変わります。先月は健診を受けないと保険税が高くなるお話しでした。他にどんなところが変わるのか、またまたヘルシーちゃんと市役所健康推進課の職員「上杉健診さん」の会話を聞いてみましょう！（ここでは国民健康保険被保険者を対象にしたお話になります。）



健診の変更について、
今月も教えてくださいね。

ヘルシー

任せてください。
しっかり説明しますよ。



上杉健診 (健康推進課職員)



前は、健診を受診しないと5年後に保険税がいっぺんに約4,000円も高くなるってお話でしたね！近所のおばちゃんにも話したよ！そしたら「来年から健診に行こう」って言ってたよ。

それ以外には、どんなことが変わるの？



はい、これまでの健診は、早期発見、早期治療というのが主な目的だったんですよ！例えば、「紹介状が来たらはやく病院に行ってください」で終わってたでしょ？



そうね～！とりあえず紹介状が来てなければ、それで安心してた！数値的にはギリギリセーフの数値もあったんだけどね～！



そうなんですよ！紹介状が来てなければ、まだ元気なんだって錯覚しているんですが、すでに悪くなる一歩手前の人の中にはいるんですよ！でも、来月からは変わります。紹介状が入っていたら病院に検査に行ってもらうのは変わらないんですけどね！



もしかしたら健診の変更は、悪くなる一歩手前の人達をどうかしようってこと？



そのとおりです。健診結果で3階層に分けて、それ以上悪くならないようにというよりは、良くなるように保健指導していくんですよ！



3階層って、どんなふう？



はい、情報提供 動機づけ支援 積極的支援の3階層です。

の情報提供は、とても元気な方達で、いろいろな情報をお知らせするだけです。

の動機づけ支援はいわゆるメタボリックシンドロームの予備群の方で、3ヶ月間保健指導を行います。の積極的支援のひと



へ～、6ヶ月間も？



はい、そのくらいの期間がないとなかなか効果がないんですよ。内容は保健指導、栄養指導、運動指導なんですけど、要は毎日の生活習慣を改善させるのがねらいなんです。



毎日の生活習慣？わたしの生活習慣って大丈夫かしら？



うすうす、「いけんちゃけどな～」って感じしているところはあるとは思いますが、保健師、栄養士のお話で生活習慣を再度総チェックするんですよ！



そしてその改善のヒントを教えてくださいわね！



そういうことです。そうすれば、次第に健康で元気になっていくし、病院にも行かなくてよくなり医療費もかからなくなります。つまりは保険税も下がることになって一石二鳥ですね！



そうね！もったいないもんね！その分自分の健康にお金をかければいいし、洋服なんかも買いたいもんね・・・！でも、メタボリックシンドロームって最近よく聞くけど、それって結局何なの？



ですよ！テレビなどでよく言われてますね！でも、それは次回お知らせすることにしてしましよう！では、また来月に！

次回はメタボリックシンドロームについてお知らせします。

【問い合わせ】保健部健康推進課
南福祉保健センター

0920(58)1116

0920(52)4888

北福祉保健センター

0920(84)2313

対馬市では 母子家庭のお母さんを支援しています

《給付金関係》

母子家庭自立支援教育訓練給付金

雇用保険の加入期間が1年未満で、経理事務、ホームヘルパーなど教育訓練講座を受講する方に、受講費用の一部を支援

【支援額】受講費用の20%（上限10万円、下限4千円）

《資金貸付関係》

就職支度資金

就職の際に必要なとする被服、履物などや通勤用自動車購入費など

【限度額】一括10万円（自動車購入は32万円）

【償還期間】貸付終了1年後～6年以内
修学資金

子の修学に際しての授業料など（義務教育期間
は不可）

【限度額】学校により異なる

【償還期間】貸付期間の4倍以内
就学支度資金

子の入学に際しての必要な物の購入費など

【限度額】学校により異なる【償還期間】5年以内
修業資金

子の自動車運転免許等を習得するのに必要な授業料など

【限度額】46万円

【償還期間】6年以内

その他にも、母子・寡婦家庭に対する給付金・貸付があります。

制度を利用するためには、必ず事前相談・事前申請手続きが必要になりますので、詳しくは福祉事務所福祉課にお問い合わせ下さい。

【申請・問い合わせ】

対馬市福祉事務所福祉課 0920(58)2294

いきいき高齢者募集中!

エイジレス・ライフ及び社会参加活動事例を募集します



内閣府では、エイジレス・

ライフ（年齢にとらわれず自由で生き生きとした生活を送る）を実践している高齢者、

地域で社会参加活動を積極的に行っている高齢者のグループを広く紹介するため、活動事例を募集します。

【募集する活動事例】

エイジレス・ライフ実践者（概ね65歳以上の方）

- ・ つちかかった知識や経験を、社会に還元し活躍している
- ・ 近所づきあいや仲間うちでの支え合い活動に積極的に貢献している

- ・ 中高年から一念発起して、物事を為しとげたなど
- ・ 社会参加活動事例

（概ね65歳以上の方が中心となつているグループ等の活動）

支え合い活動（若者への力

ウンセリング、子育て支援

高齢者の見守りなど）

・ 趣味、教育、文化活動

・ 福祉、保健、健康、スポーツ活動

・ 生活環境改善活動

・ 地域行事、自治会活動

・ 生産、就業（企業を含む。）

など

【推薦方法】

対馬市福祉事務所福祉課

（0920(58)2294）

各福祉保健センター、各支所
住民生活課の窓口にて4月4日

（金）までに前記活動を行つて
いる方の氏名またはグループ

名、活動内容がわかるものを
提出してください。（自薦他
薦は問いません。）

【紹介事例の決定及び紹介方
法】

内閣府設置の選考委員会で
決定した事例には、書状と記
念の楯を授与。また、国民へ

の広報を行います。また、豊
かな長寿社会を考える国民の
集いで数事例の紹介を行いま

す。

税のひとくちメモ【第3回】

身体障害者手帳を持っていますが、軽自動車税の割引制度はないのでしょうか？

軽自動車税には、身体障害者手帳等をお持ちの方で一定の要件に該当する方には、使用する軽自動車について、全額を減免する制度があります。

対象となるのは、

1. 障害者の方が所有（登録）し、運転する軽自動車。

2. 障害者の方が所有（登録）し、生計を同じくする方がその障害者の通院、通学などのために運転する軽自動車です。（ただし、療育手帳所持者及び精神障害者手帳所持者について生計を同じくする方が所有している場合も対象となります。）

障害の程度については、障害の種類によって対象となる等級が異なりますので詳しくは、税務課又は各支所税務担当にお問い合わせください。



【問い合わせ】市役所 税務課 住民税班 0920(53)6111（内線231～233）