

# 健康 安心 みんなの国保

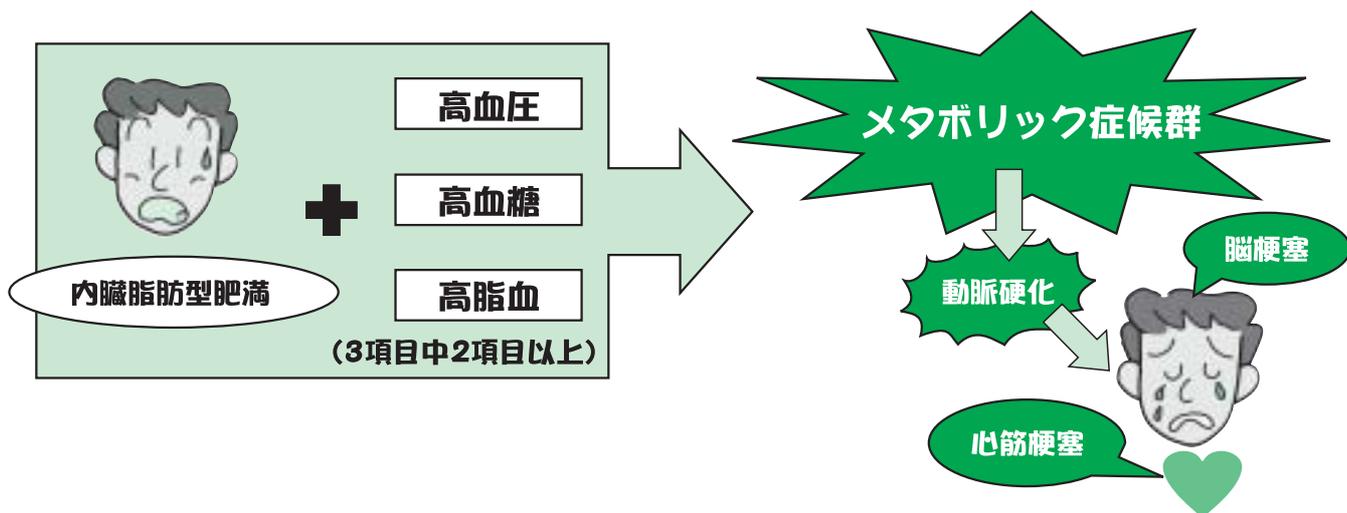
Vol.2

今回は、下野市の国民健康保険の現状と生活習慣病に関連する情報を皆様にお伝えしました。今回は「メタボリック症候群」について、下野市の統計的情報を交えながらお伝えします。

「メタボリック症候群」って何？

新聞やテレビ、雑誌などで「生活習慣病」という言葉がよく使われるようになり、皆さんにとってはとても身近な病気になってきていることと思います。実際どれくらいの方が「生活習慣病」にかかっているのでしょうか。厚生労働省の調査では、全国で糖尿病1,620万人（予備軍も含む）、高脂血症2,200万人、高血圧症3,900万人という報告があり、驚くほど多くの人々が「生活習慣病」を抱えている状態です。

では、「メタボリック症候群」と「生活習慣病」はどのような関係にあるのでしょうか？「メタボリック症候群」とは、内臓脂肪型肥満で、さらに高血圧・高血糖・高脂血のうち2つ以上が該当する場合をさします。高血圧、高血糖、高脂血のひとつひとつは軽くても、内臓脂肪型肥満と重なると動脈硬化になるリスクが急激に増し、ひいては心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などを引き起こすことがわかってきています。



下野市の現状は？

右の表は、それぞれの生活習慣病にかかる医療費が医療費全体に対しどのくらい占めているのか、またそれぞれの下野市と栃木県の比較を表したものです。先月号では、高血圧、腎疾患、糖尿病等の医療費が多くかかっていることをお伝えしましたが、県全体と比較すると...驚くことに、動脈硬化にかかる医療費は、2倍以上となっています。

また、高脂血症や腎疾患も比較すると多いことがわかります。

生活習慣病にかかる医療費の割合と県との比較（単位：％）

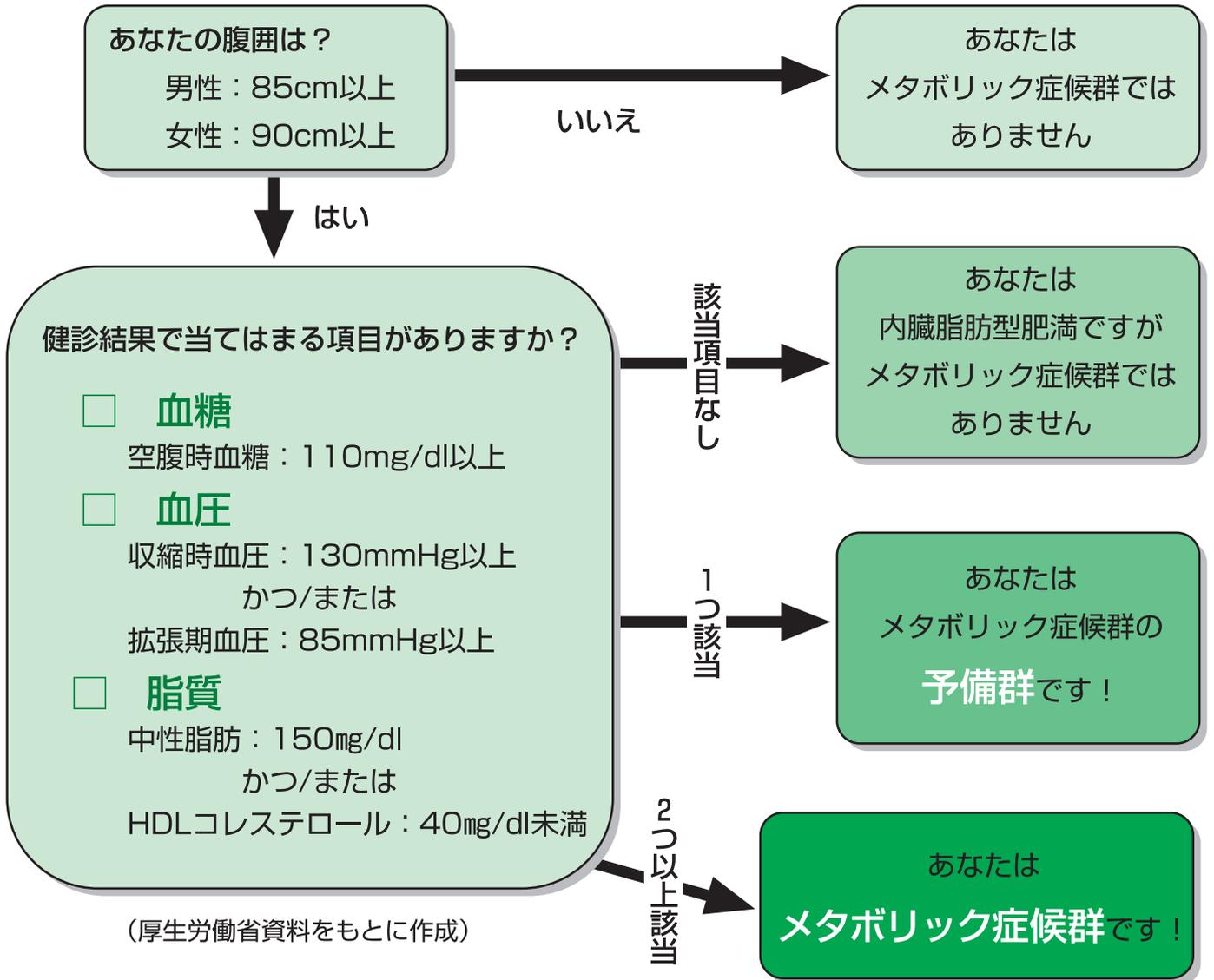
疾患分類名	下野市	栃木県	県との比較
高血圧性疾患	10.20	10.16	100.4
腎疾患	7.28	5.57	130.7
糖尿病	5.18	4.86	106.6
脳梗塞	4.94	4.67	105.8
虚血性心疾患等（心筋梗塞・狭心症）	3.87	5.59	69.2
高脂血症等	2.85	2.55	111.8
歯肉および歯周疾患	2.23	2.07	107.7
脳梗塞以外の脳疾患	1.30	2.46	52.8
動脈硬化	0.43	0.18	238.9
骨粗しょう症	0.36	0.66	54.5
肝疾患	0.35	0.37	94.6

（「目で見る栃木県の医療費状況 平成18年5月診療分」統計値を栃木県の値と比較）

統計から、下野市の国民健康保険では、動脈硬化の治療をしている人が多く、今後脳梗塞や心筋梗塞などの疾患を発症する危険にさらされている人が多いということがわかりました。また、糖尿病や血圧のコントロールがうまくいかず、腎疾患を発症した人が多いということもわかりました。

やってみましょう！

みなさんのお手元に健康診断の結果表はありますか？もしあれば、あなたがメタボリック症候群かどうか知ることができます。下図を矢印にしたがって進んでみてください。なお、腹囲は立ったまま巻尺がへその上を通るように水平に巻き、軽く息を吐いた状態で測ります。



もし！メタボリック症候群だとしても

心配はありません！生活習慣病を悪化させない方法や、生活習慣病にならないための予防方法があります。次回はその方法について皆さんにお伝えしたいと思います。

## 国民健康保険に加入している方へ

# 社会保険の被扶養者に該当していませんか？

同じ世帯などに社会保険（健康保険組合や共済組合も含む）に加入している人（被保険者）がいる場合、その人の扶養に入れる場合があります（以下は社会保険に加入する場合であって、国民健康保険組合を除きます）。

### 《社会保険に加入した場合のメリット》

社会保険の被扶養者になった月から国民健康保険税がかかりません（社会保険に加入する前月分までが課税対象です）。

社会保険に加入している人（被保険者）の社会保険料は今までと変わりません（社会保険料は被保険者の給与の額によって決定するので、何人被扶養者がいても変わりません）。

社会保険の場合、高額な医療費がかかった時は、高額療養費以外に付加給付（国民健康保険にはありません）としてより多くの医療費が還付される場合があります（すべての社会保険に付加給付があるわけではありませんので、被保険者の勤務先に確認してください）。

### 《社会保険の被扶養者になるときの条件》

(1) 被保険者の直系親族、配偶者（戸籍上の婚姻届がなくとも、事実上婚姻関係と同様の人を含む）、子、孫、弟妹で、主として被保険者に生計を維持されている人

「主として被保険者に生計を維持されている」とは、被保険者の収入により、その人の暮らしが成り立っていることをいい、必ずしも、被保険者と一緒に生活をしていなくてもかまいません。

(2) 被保険者と同一の世帯で主として被保険者の収入により生計を維持されている次の人

被保険者の三親等以内の親族（(1)に該当する人を除く）

被保険者の配偶者で、戸籍上婚姻の届出はしていないが事実上婚姻関係と同様の事情にある人の父母および子

の配偶者が亡くなった後における父母および子

「同一の世帯」とは、同居して家計を共にしている状態をいいます。

(3) 所得条件として、被扶養者は年収130万円未満（被扶養者が60歳以上または障害年金受給者は180万円未満）であり、かつ、被保険者の年収の1/2未満である人

これらの条件は一般的なものであり、社会保険によってはそれ以外の条件の場合があります。必ず被保険者の勤務先に確認をしてください。

社会保険の被扶養者になる手続き先は、被保険者の勤務先になります。

なお、社会保険に加入した場合は国民健康保険を離脱する手続きが必要です。次の書類をお持ちになり、国分寺・石橋・南河内各庁舎市民課窓口にて手続きをお願いします。

新しく加入した社会保険証（社会保険に加入した人全員分）

今まで使用した国民健康保険証（社会保険に加入した人全員分）

印鑑（朱肉を使うもの）

国民健康保険の医療費増加は、国民健康保険税の増税につながります。少しでも医療費増加を抑制するため、ご協力をお願いします。

問い合わせ先

保険年金課 国保グループ ☎40-5558

### <人間ドックの申し込みについて>

国民健康保険加入者の人間ドック申し込みは、12月28日が締め切りになっています。

受診は平成20年3月31日まで可能ですので、希望される方は期限までに申し込みをお願いします。

なお、12月29日以降の申し込みについては、国民健康保険からの補助対象外となりますので、ご注意ください。