

国保で健康！～国保のあれこれ～

藤里町では、国保健康優良世帯の皆様へ記念品をお贈りしております。

※健康優良世帯とは、1年以上無受診で、国保税を期間内に完納いただいている世帯となります。

平成21年度藤里町国保健康優良世帯の状況は、以下のとおりです。

◇健康優良世帯◇

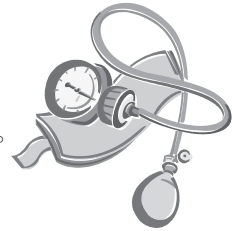
無受診年	期 間	世 帯	被保険者
10	平成11年4月1日から平成21年3月31日	1	1
8	平成11年4月1日から平成21年3月31日	1	1
6	平成15年4月1日から平成21年3月31日	1	1
5	平成16年4月1日から平成21年3月31日	1	1
4	平成17年4月1日から平成21年3月31日	2	2
3	平成18年4月1日から平成21年3月31日	6	6
2	平成19年4月1日から平成21年3月31日	6	7
1	平成20年4月1日から平成21年3月31日	20	20
合 計		38	39

ご存知ですか？健診と検診の違い

◎健診は、健康の度合いを診断します。

一次予防と言われ病気の発生そのものを予防するものです。

例) 特定健診：無自覚のまま病気が進行する生活習慣病をチェックできます。
生活習慣病は、脳卒中、心臓病、糖尿病への近道といわれます。



◎検診は、病気が発生したものを発見し、治療に結びつけるためのものです。

二次予防といわれ、早期発見、早期治療することで病気が進行しないうちに対処するものです。

例) がん検診 毎日の習慣を直すのは、大変です。国保では、皆さんの健康を支援するため、特定保健指導でお手伝いいたします。まずは、特定健診で健康のチェックをお願いいたします。

生活習慣病撃退アドバイス

1、運動（歩く） 2、食事（適正なダイエット：腹八分目）

これだけで、内臓脂肪の減少と血管内の代謝が促進されます。お試しください。



薬を服用していますか？

高血圧などの症状をコントロールする薬はありますが、一時的なもので、根本的な解決にはなりません。生活習慣の改善が基本です。

☆国保の医療費状況（速報値）

平成21年9月支出分（平成21年7月診療分等データ）の医療費状況は次のとおりです。

平成21年9月 (療養給付費・療養費・高額療養費)	一 般
	29,193千円

国保は、皆さんの相扶共済により運営されています。

【お問い合わせ先】

保険証や医療費に関すること：藤里町町民生活課健康福祉係 国保担当 ☎79-2113（内135）

国民健康保険税に関すること：藤里町町民生活課税務係 国保税担当 ☎79-2113（内144）