

## 非自発的失業者の軽減

**Q** 会社を解雇され失業し、国民健康保険に加入することになりました。国民健康保険税の支払いが大変なのですが、減免の制度などがありますか？

**A** 次の条件すべてに当てはまる方は、非自発的失業者の軽減が受けられます。保険年金課へ申請してください。

1. 離職時点での年齢が65歳未満の方
2. 雇用保険の失業等給付を受ける方で、倒産や解雇された方、または雇用契約が更新されないなどの理由により離職した方
3. ハローワークで交付される「雇用保険受給資格者証」にある離職理由の番号が、次のいずれかに該当する方

**離職理由番号**  
11・12・21・22・23・31・32・33・34

**Q** 非自発的失業者の軽減の内容はどんなものですか？

**A** 国民健康保険税は、前年中の所得金額などを基に計算します。対象となる失業者の前年中の給与所得金額を「100分の30」とみなし算定することにより軽減します。（給与所得以外の所得は軽減の対象となりません。）軽減は、離職した日の翌日から翌年度末までの期間受けられます。

**Q** 非自発的失業者の軽減に該当しません。その他に減免の制度はありますか？

**A** 世帯主が新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合、令和2年度の国民健康保険税の減免措置が受けられる場合があります。詳しくは、保険年金課保険税係へ問合せください。

市保険年金課 保険税係 ☎ 34-0381

## けん口広場 2020

### 口唇（くちびる）の役割

口唇は、外側の「皮ふ部」、口を閉じたときに赤く見える部分「赤唇縁（せきしえん）」、内側の「粘膜部」に分けられます。赤唇縁は、一般的に「くちびる」と呼ばれています。

### 栄養補給の役割

口唇には、食べ物を捉えたり飲み込んだり、いろいろな働きがあります。食べ物が歯で噛み砕かれ、唾液と混じり、ぐくんと飲み込まれるとき、口唇は硬く閉じて食べ物を飲み込むのを助けます。もし口唇が硬く閉じなかつたら、飲み込むのは結構大変ですね。

### 発音の役割

口唇を同じ形のまま「あいいうえお」

と発音しても、あまり明瞭ではありませんが、意識的に形を変えて「あいいうえお」と発音すると、かなり明瞭に聞こえます。声は、口唇の形によっていろいろな声の種類が作り出されます。（厳密には、発音には舌の機能や下あごの位置なども関係します。）

【全身の健康との関わり】  
赤唇縁は皮が薄く、あまり角化していないので、血液の状態が透けて赤く見えます。つまり、口唇の色を見れば血液の状態がわかります。白っぽいれば貧血を疑い、紫色だとチアノーゼ（血液中の酸素が不足した状態）を疑います。口唇は健康のパロメーターです。発音や飲み込みの問題が気になったら、ぜひ歯科医師に相談してみてください。

（結城市歯科医師会）

## アルコール容器の素材

最近、消毒用アルコールをどこでも目にします。外出時に持ち歩くため、大きいボトルから小さい容器に入れかえる方もいるかと思いますが、容器の素材が、アルコールに向かない素材もあることをご存じでしょうか。

一般的にはペットボトル素材（ポリエチレンテレフタレート）が多いですが、実はアルコールの保存には向いていません。アルコール濃度や容器内のコーティングにもよりますが、アルコールと反応して容器に穴が空くことがあります。スプレーボトル型もあり、形だけでは見分けが付きにくいので注意が必要です。

アルコールの容器にも注意していただき、小分けする際は容器の説明をよく読み、用途にあった容器で安全に使いましょう。（結城市薬剤師会）

**資格取得！** 地域医療に貢献する **准看護師**

— 社会人経験者多数在籍 —  
人々の生活に必要不可欠な医療・看護・福祉・教育等（エッセンシャルワーク）の分野で活躍する方々の社会的評価やニーズがさらに高まります。当学院では、幅広い年齢層（20代～40代）の生徒が学び、卒業後は地域医療の最前線で活躍しています。

募集要項頒布中／入学相談・学院見学・随時受付中

**真壁医師会准看護学院**  
筑西市二本成827-1 ☎ 0296-22-7702  
※下館南中学校そば

コロナ禍で奮闘する医療従事者の皆様に感謝とエールを贈ります。

ホームページ

社会医療法人 達生堂 城西病院  
城西総合 健診センター

健康診断のお問合せはお気軽に下記まで  
〒307-0001 結城市結城 10745-24  
☎ : 0296-33-0115  
FAX: 0296-33-8300

・日帰りドック  
・一泊二日ドック  
・生活習慣予防健診  
・一般健診  
（定期・採用時等）  
・特定健診  
（特定保健指導）  
・婦人科健診  
（子宮がん・乳がん）

健康増進課  
だより

☎ 32-7890

## 本当に怖い、

## メタボリックシンドローム

### 特定保健指導で解消を！

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは？

メタボリックシンドロームは、内臓のまわりの脂肪が過剰に蓄積している状態のことです。内臓脂肪がたまる、と脂肪細胞から「悪玉」の生理活性物質が分泌され、血糖値や血圧、中性脂肪などを上昇させ、動脈硬化が進行しやすくなります。

動脈硬化は、日本人の死因として多い「心臓病」や「脳卒中」など、深刻な病気を引き起こします。

また、メタボリックシンドロームは糖尿病を発症・悪化させるため、合併症などによる重症化も招きます。

メタボリックシンドロームの改善には「特定保健指導」を受けましょう！

メタボリックシンドローム改善のためには、内臓脂肪を減らすのが一番の方法です。生活習慣を振り返り、より健

康的な生活習慣を身につけていきましょう。

特定健診でメタボリックシンドロームを指摘されたら、特定保健指導を受け、メタボリックシンドロームからの脱出に取り組みましょう。市の国民健康保険に加入している方は、健康増進課の保健師や管理栄養士が、健康づくりをサポートします。

まずは健診で自分のカラダをチェック！

特定健診を受けていない方は、特定健診を受け、自身の体の状態を把握することから始めましょう。

市民の皆さんの健康生活を応援します！

### 【問合先】

市健康増進課

☎ 32-7890



## 散歩のすすめ

市民健康教室  
No.481

最近、高齢者の筋肉量の減少「サルコペニア」が注目されており、外来患者の高齢者の皆さんも、足腰が弱ることを恐れています。そういう方には、「散歩」を習慣にすることをお勧めします。

本人の体力に合わせた距離で、1kmほど歩けると良いのですが、90歳を過ぎた方は自宅の周囲を歩くだけでも構いません。杖やシルバーカーなどを使ったとしても、歩かないよりはるかに良いです。

そして、運動後はタンパク質を摂取しましょう。運動で傷ついた筋繊維を治すために、タンパク質を消化した「アミノ酸」を必要とするからです。牛乳のほか、チーズやヨーグルト、アジの干物も良いタンパク源です。

ただし、高齢者は食後すぐ横になると、逆流性食道炎（胃液が食道に逆流して起こる炎症）になりやすいので、椅子に座ってテレビを見たり本を読むなど、体を起こした状態で安静にしてください。背もたれの高い椅子に、30分ほど座ることをお勧めします。

散歩の時間帯は、夏は早朝（午前5時～6時ごろ）の涼しくて足元の明るい時間、冬は昼前（午前11時～12時ごろ）の暖かくて風が強くなる前の時間が良いでしょう。散歩を習慣にして、寝たきりになる可能性を減らしましょう。

（結城市医師会）

介護付有料老人ホーム  
**しもふさの郷 百寿の家**

サービス内容 介護付特定施設型有料老人ホーム  
ショートステイ・居宅介護支援事業所  
デイサービス・介護タクシー  
グループホーム

TEL 0296-35-0294 FAX 0296-35-6155  
HPアドレス <http://www.shimofusa.ne.jp>  
結城市大字武井1248

農事組合法人 宮崎協業

発売中 新米ミルキークイーン  
常陸秋そば100%  
好評販売中 干し芋 新そば粉

お問い合わせはこちらまで  
TEL : 0296-32-0391  
ホームページ <http://actnosato.com>