

# 健康を守る

## 老人保健

老人保健法が制定されて今年で17年になります。

お年寄りが安心して医療を受けることができるように設けられた、老人保健制度のあらましと現状についてお知らせします。

### 七十歳になったら 老人保健の手続きを

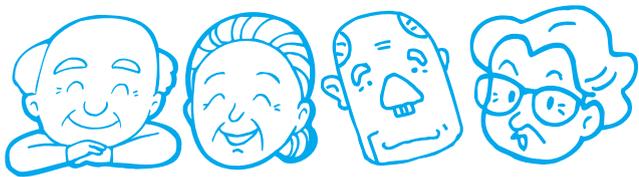
七十歳（一定の障害のある人は六十五歳）になると、「老人保健」という制度で医師の診療を受けていただくこととなります。

七十歳の誕生日を迎える人には、市から「老人保健による医療受給資格届出書」をお送りします。届出を出されてから「医療受給者証」と「健康手帳」を交付しますので、病院などで診療を受けるときには、保険証と一緒に窓口に提示してください。

### 増え続ける医療費

平成十一年度の老人医療費の負担内訳を見ると、お年寄り本人の窓口での負担が七・〇％で、残りの費用は医療保険からの拠出金と国・県・市の公費によって賄われています（グラフ）。

また、老人医療費の総額は、約二百十八億円で、五年前と比べて約四十五％増えました（グラフ）。



## 国保が願う みんなの健康

日本では、すべての人が、国民健康保険（国保）や会社の健康保険など、いずれかの医療保険に加入することになっています。

長い人生の中で、いつ、どこで大きな事故や病気に見舞われるかは予測できません。国民健康保険は、日ごろから病気になるないように、また、いざというときに安心して治療を受けられるように、みなさんが払う保険料などの費用と国や自治体などが負担する公費とで、健康の保持と増進のためのさまざまな給付や事業を行っています。

### 届け出は

#### お済みですか

国民健康保険は、会社の健康保険などと違って、加入や脱退などの各種の手続きを各自の責任で行わなければなりません。転職や退職などで、どの医療保険にも加入していないという人は、すみやかに加入の手続きをしてください。

### 届け出が遅れると

届け出が遅れると、次のようなトラブルが起ることがあります。

- 国保への加入届けが遅れると
- 保険証がありませんので、医療費は全額自己負担になります
- 資格ができた月までさかのぼって保険料を納付していただきます。これを遡及賦課と言います（左ページの例参照）
- 国保からの脱退届けが遅れると
- 資格がなくなったのに国保の保険証を使って診療を受けた場合、国保で負担した医療費を返していただくこととなります
- 新たに加入した会社の健康保険などと国保の両方に、二重に保険料を納めてしまうことがあります

# お年寄りの

## 上手な受診を心がけましょう

体調がよくないなあ...と感じたら早めに医師に相談しましょう。

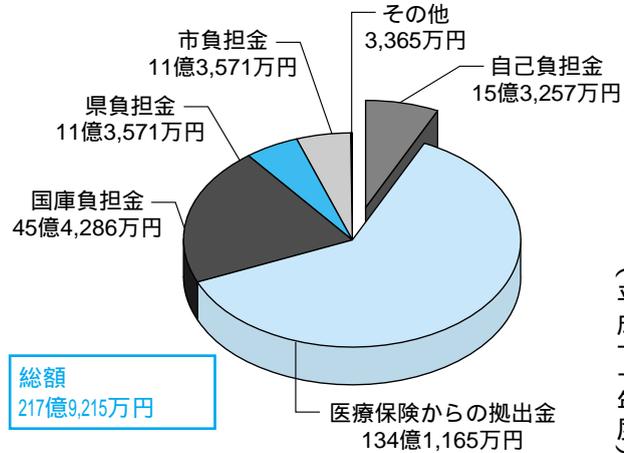
健康について気軽に相談できる「かかりつけ医」を決めて信頼関係を築いておく、病気を早い段階で見つけることができ、適切な治療を受けることができます。

また、同じ病気でいくつもの病院の診療を受けるのは避けましょう。はしご受診は医療費の無駄遣いになるだけでなく、くすりの重複などで、かえって健康を損なう恐れがあります。

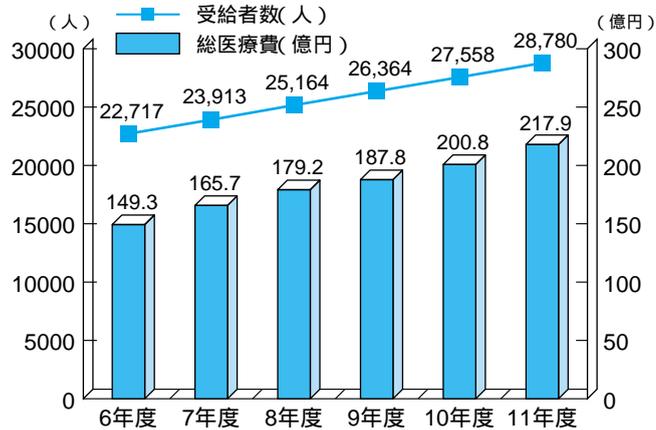
市では、病気の予防や早期発見のために、健康診査(基本健康診査・各種がん検診)健康教育・相談(各種講座・健康や栄養に関する相談など)などを実施しています。これらを有効に活用し、老後も健康に過ごしましょう。

なお、平成13年度における、健康診査や健康教室・相談の日時、場所などについては、4月上旬にお届けする「健康づくりカレンダー」、または「広報よっかいち」上旬号(健康と福祉の情報)をご覧ください。

これらの事業についてのお問い合わせは、保健センター(☎54-8282)へ。



グラフ  
老人保健による医療費の内訳  
(平成十一年度)



グラフ  
老人医療費と受給者の推移

暮らしが豊かで便利になるにつれ、カロリーの取り過ぎや運動不足による糖尿病や高血圧などの生活習慣病が増加してきています。生活習慣病の予防や改善、進行防止には、適切な運動が効果的です。そこで、市では、今年度から国民健康保険加入者を対象にした「実践型健康づくり」事業を実施しています。これは、指導員のもとで一人ひとりが体力に合った運動をすることによって、生活習慣病を改善しようというものです。

平成十三年度の参加者募集の詳細は、四月以降にお知らせします。

大切な健康を守るため、あなたも参加して自分の体力に合った運動をしてみませんか。対象は健康診断や人間ドックの結果、糖尿病・高血圧・高脂血症で要指導と診断され、次のから のすべてに該当する人



**「実践型健康づくり」で生活習慣病の改善を**

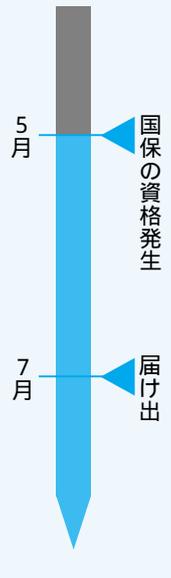
暮らしが豊かで便利になるにつれ、カロリーの取り過ぎや運動不足による糖尿病や高血圧などの生活習慣病が増加してきています。生活習慣病の予防や改善、進行防止には、適切な運動が効果的です。そこで、市では、今年度から国民健康保険加入者を対象にした「実践型健康づくり」事業を実施しています。これは、指導員のもとで一人ひとりが体力に合った運動をすることによって、生活習慣病を改善しようというものです。

四十歳以上で四日市市国民健康保険に加入している 前年度の保険料完納世帯に属する 約三カ月の期間中、週二回程度参加できる 場所 ヘルスプラザ 参加料 無料

なお、生活習慣病や傷病、ほかの疾病などで現在治療中の 人、健康診断・人間ドックの結果が要再検査または要治療の人については、医師の診療情報提供書と文書による運動許可が必要です。

## 「実践型健康づくり」で生活習慣病の改善を

この場合、保険料は5月分から納めていただくことになります



## 遡及賦課の例