

国民健康保険特別会計決算 保健医療課 ☎42-5619

平成26年度国民健康保険特別会計の決算がまとまりました。お知らせします。

【総括】平成26年度は、収率向上対策として、積極的な徴収事務や納税折衝の強化、資格証明書や短期被保険者証の交付を行い、収率の向上に努めました。また、医療費適正化対策としては、人間ドックをはじめ各種健診の一部助成や、生活習慣病予防対策、特定健康診査・特定保健指

導をはじめ各種健康増進事業の実施、ジェネリック医薬品の使用促進などを進め、国民健康保険事業の安定運営に努めました。今後も、収率向上対策の実施及び医療費適正化対策の推進を行い、市民総ヘルパー構想における健康増進計画の生活習慣病重症化予防事業を重点的に実施するとともに、健康づくり推進の各種保健事業を効果的に進めてまいります。

平成27年7月診療分 1人当り医療費 (単位:円)

	安芸高田市	県平均	県内順位
一般	27,389	26,825	11
退職本人	27,717	30,119	17
退職扶養	19,275	24,376	15
全被保険者	27,311	26,913	11

(※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順)

平成26年度国民健康保険特別会計決算 【単位:千円】

歳入	歳出
国民健康保険税	総務費
696,419	38,290
使用料及び手数料	保険給付費
0	2,483,196
国庫支出金	後期高齢者支援金
673,965	389,898
県支出金	前期高齢者納付金
187,604	302
療養給付費等交付金	老人保健拠出金
283,858	19
前期高齢者交付金	介護納付金
1,200,379	159,824
連合会支出金	共同事業拠出金
0	448,237
共同事業交付金	保健事業費
386,898	69,902
一般会計繰入金	基金積立金
187,880	132,458
基金等繰入金	公債費
0	0
繰越金	その他の支出
471,929	58,512
その他の収入	予備費
8,640	0
歳入合計	歳出合計
4,097,572	3,780,638

【単位:千円】

科目	金額
当年度経常利益	① 316,934
前年度繰越金	② 471,929
当年度財政調整基金繰入額	③ 0
当年度財政調整基金積立額	④ 132,458
当年度純利益	⑤ △22,537

①=歳入合計-歳出合計 ⑤=①-②-③+④

こころの健康相談

眠れない、疲れやすい、不安がある、ひきこもっているなどといった悩みをお持ちのご本人やご家族の方、気軽にご相談ください。

専門医が相談に応じます(予約制)。

☎11月4日(水) 13:30~
場 保健センター
問 保健医療課 ☎42-5633

断酒会

自分や家族のお酒の問題で悩んでいませんか?お気軽にご相談ください。

広島断酒ふたば会 中田克宣

☎090-4802-1865

※詳しい内容はお問い合わせください。

☎11月2日(月)・30日(月)

19:00~21:00

11月22日(日)

13:30~15:30

場 吉田人権会館

☎11月6日(金)

18:30~20:30

場 ふれあいプラザ向原

【健康あきたかた21】

もしかして「うつ病」?

うつ病は、いつでも誰でもかかる可能性があります。「ちょっと疲れているだけ」「まさか自分がうつ病だなんて」などと軽く考えず、自分の心や身体の状態をじっくり見てみましょう。

☑自分でできるチェック!

次の項目のうち2つ以上に当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合はうつ病の可能性があります。

- ☐毎日の生活に充実感がない
- ☐これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ☐以前は楽にできていたことが、いまではおっくうに感じられる
- ☐自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐わけもなく疲れたように感じる

(厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より)

☐女性は男性の2倍もうつ病になりやすい!!

一生のうちでうつ病にかかる割合は、男性に比べ女性が約2倍といわれます。

原因のひとつは、女性ホルモンの影響。ホルモンバランスが大きく変動する出産直後にみられる「産後うつ病」や、女性ホルモンの減少する40歳代後半から50歳代にかけての閉経期にみられる「更年期うつ病」などが知られています。

また、社会的なストレスの影響もあります。育児をしながら仕事をするプレッシャー、家事や介護の負担など、女性は人生のあらゆる段階でストレスを受けることが多いと考えられます。



☐うつ病と自殺の深い関係!!

日本では、毎年およそ3万人の人が自殺しているのを知っていますか?その原因・動機として最も多いのがうつ病で、原因が特定できた人の約20%を占めています(警視庁調べ)。

うつ病は、きちんと治療すれば楽になる可能性が高い一方で、自殺という最悪の結果に終わるおそれもある病気なのです。自分が「うつ病かも?」と思ったり、周りの人が「うつ病?」と思われる時も、早めに相談をしたり受診を勧めましょう。

【相談先:保健医療課 ☎42-5633
広島県西部保健所広島支所 ☎082-513-5521】



歯科健康診査(無料)を受けましょう

保健医療課 ☎42-5633

安芸高田市では、次の対象の方に受診券をお渡ししています。ぜひ、この機会に歯科健康診査を受け、お口の健康づくりにお役立てください。

歯周疾患検診

【対象】今年度40歳、50歳、60歳、70歳になられる方

【受診方法】安芸高田市内の歯科医院で受診することができます。

妊婦歯科健康診査

【対象】妊婦(母子健康手帳をお持ちの方)

【受診方法】安芸高田市内の歯科医院で受診することができます。

「持っているもの」

●妊婦歯科健康診査受診票
(母子健康手帳交付時にお渡ししています。転入された場合でも、未受診の方には交付いたします。)

●健康保険証
(本人確認と治療の必要があったときのため)

歯周病を防ぐことで「生活習慣病」や「早産」などを予防することができます!

むしろ、歯周病を予防しつづけても自分の歯でおいしく食べましょう。(健康あきたかた21)スローガン)

私たちが紹介します♪

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会 保健医療課 栄養士

毎月19日は食育の日

今月の食材はくさい

ゆで白菜とタコのドレッシング和え

(ひとり分 エネルギー:66kcal、塩分:0.9g)

材料(4人分)

- 白菜300g
- ゆでタコ100g
- A 酢大さじ2
- サラダ油大さじ1
- 塩小さじ1/2
- 砂糖ひとつまみ
- 酢少々

作り方

- ①フライパンに水1カップを煮立て、白菜を1~2枚ずつ入れてふたをし、4~5分蒸しゆでにする。取り出して冷まし、縦半分に切ってから、横に2cm幅に切り、水けを絞る。
- ②タコは薄く切り、酢を少々ふって水けを絞る。
- ③ボウルにAを合わせて混ぜ、①②を加えて和える。

★食欲の秋の食べ過ぎないコツ

- ・よく噛んで味わって食べる
よく噛むことは、食べ過ぎ防止や脳の活性化にもつながります。
- ・エネルギーの低い野菜やきのこ類、海藻類を献立に入れる
歯ごたえもあり、食物繊維が豊富に含まれているので、先に食べると、満腹感を得やすくなります。
- ・調味料にも注意!
調味料のかけすぎは、カロリーオーバーになりますので、気をつけましょう。

みんなではなとう!! / 健康の矢を!!