



# 国保のページ

## 医療費が増えています

私たちがお医者さんにかかるとき、その一部を支払うだけで医療を受けることができます。

このとき、残りを負担しているのは国保（国民健康保険）です。しかし、医療費が増え続けている現在、国保が負担する医療費も増え、国保財政は次第に苦しくなってきました。

わたしたちが健康で安心して生活するために、国保はとても大切な制度です。国保の健全な運営のために、医療費は有効に使いまよう。



### 医療費

けがや病気にかかった費用の総額（医療機関等の窓口で個人が支払う金額および保険者が負担する金額の合計額です。国保では通常個人が3割、保険者が7割の負担となっています。）

この医療費は全国的にも年々増加傾向にあり、国保財政を圧迫し国保運営に支障をきたす恐れができています。これが進むと国保税の値上げ等になりみなさんの負担が増えていくことにもつながります。

そこで、そのようなことにならないよう、私たちができることを考えていきましょう。

### 問合せ

健康推進課

☎ 23-4811

(内線1186)

☎ 23-5666

e-mail

ho@city.okaya.nagano.jp

## 私たちにできること

お医者さんのかかり方を見直しましょう

### 重複受診はやめましょう

注射や投薬、検査、処置などをやり直すため、医療費が余計にかかるだけでなく、体にとってもよくありません。

### 診療時間内の受診を心がけましょう

急患の場合は別として、時間外は加算料金がつきますし、お医者さんの負担にもなります。

### かかりつけ医を持ちましょう

家族みんなの病歴や体質などを把握してもらえれば治療効果もあがります。

### 健康診断を受けましょう

病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。生活習慣を見直すきっかけにもなります。

### 薬をたくさん欲しがるのはやめましょう

医療費のムダづかいにつながります。

### 不安や疑問はきちんと聞きましょう

きちんと説明を受けたら、お医者さんを信頼し、指示を守りましょう。

## 医療費が増えている理由

医療費が増える理由は次のように様々ですが、中には私たちの医療に対する意識に関わるものもあります。

### ■お医者さんのかかり方

次のようなことも医療費増加の一因です。

- ①お医者さんをかけもちする
- ②お医者さんの指示を守らない

### ■人口構造の高齢化

高齢化社会が進み病気になりがちな高齢者の人口が増えています。（若い人にくらべ高齢者の1人当たり医療費は高くなっています。）

### ■生活習慣病などの慢性疾患患者の増加によるもの

長期療養を必要とする生活習慣病などの慢性疾患患者が増えています。

### ■医学・医療技術の進歩によるもの

新しい機器や薬などが開発され、これまで治療が難しかった病気も治すことができるようになった反面、治療にかかる費用も増えています。

# ☆知ってお得な 国保の制度を紹介します



## ●国保加入者の方は人間ドック、脳ドックの助成が受けられます

国保加入者（35歳以上70歳未満で国保税の滞納のない者）

| 病院名       | 内容                      | 助成金額    |
|-----------|-------------------------|---------|
| 岡谷病院、塩嶺病院 | 人間ドック日帰り                | 15,000円 |
| 祐愛病院、湖畔病院 | 人間ドック1泊2日               | 30,000円 |
| 岡谷病院、湖畔病院 | 人間ドック1泊2日+脳ドック(簡易オプション) | 40,000円 |
| 湖畔病院      | 脳ドック簡易コース               | 10,000円 |
|           | 脳ドック特別コース               | 30,000円 |
|           | 脳ドック一般コース               | 25,000円 |
| ※諏訪赤十字病院  | 人間ドック1泊2日セットコース         | 45,000円 |

助成を希望される方は

### 【市内の指定医療機関に受検する場合】

- ①指定する医療機関に予約
- ②助成券の交付申請（健康推進課）をしてください。申請に必要なものは印鑑と保険証です。
- ③交付された助成券は当日、医療機関の人間ドック窓口<sup>いったん</sup>に提出し、助成額分を差引いた額をお支払いください。

### 【※諏訪赤十字病院で受検する場合】

- ①諏訪赤十字病院では、人間ドックと脳<sup>いったん</sup>の検査を実施しています。費用の全額は一旦お支払いください。
- ②受診後に、領収書と印鑑、口座振込に必要な預金通帳を持参のうえ、健康推進課窓口で申請をしてください。後日、規定の補助金額を指定口座に振込みます。

## ●一般市民の方は脳ドックの助成事業を実施しています

一般市民の方（H16に35,40,45,50,55,60,65歳となる方で市税の滞納のない者）

| 病院名       | 内容                         | 助成金額    |
|-----------|----------------------------|---------|
| 岡谷病院、湖畔病院 | 脳ドック（簡易オプション）              | 10,000円 |
| 湖畔病院      | 脳ドック一般コース                  | 25,000円 |
|           | 脳ドック特別コース                  | 30,000円 |
|           | 脳ドック簡易コース                  | 10,000円 |
| ※諏訪赤十字病院  | 人間ドック1泊2日セットコース（脳ドック分のみ補助） | 15,000円 |

(注意) 諏訪赤十字病院で人間ドックのみ受検の場合は、助成対象となりません。

## ●国保加入者の方はスポーツドックの助成が受けられます

岡谷市国民健康保険の指定した施設(株)やまびこスケートの森トレーニングセンターで行うスポーツドックに対する助成。

◆助成金額 指定施設が設定するスポーツドックの料金で支払った額の2分の1

◆助成を希望する場合 受検後健康推進課の窓口で申請してください。

【持ち物 印鑑・領収書・保険証・口座番号のわかるもの】



## ●高額医療費・出産資金貸付金制度

- ・医療機関にかかり高額な支払いを要するとき、国保の高額療養費の支給見込額の8割を貸付けます。(上限100万円)
- ・妊娠している加入者がいるとき、申請により出産予定日の1か月前の日から、24万円を限度に資金を貸付けます。

## ●海外療養費制度

- ・国保加入者が海外で疾病等にかかり、医療を受けたときの医療費についても日本での医療費に準じて、国保から療養費が支給されます。(治療目的で渡航した場合は対象となりません)

これらの制度には様々な条件、提出書類等がありますので詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

## おいしい水ってどんな水？

水のマメ知識

## 毎日飲んでいる水の味はいかがですか？

- 水には、マグネシウム、カリウム、カルシウム、ナトリウムなど様々なミネラル成分（鉱物質）が溶け込んでいます。これは雨水が岩石にしみ込んだり、地中を通っている間に岩石などに含まれているいろいろな物質が溶け込むからです。ミネラル分が多いと水の味は硬く感じられ、少ないと軟らかく感じます。
- 日本は島国で、山から海までの距離が短いので、降った雨はすぐに海に注ぐため、岩石や土中に含まれる物質が水に溶け込む時間が短く**軟水**が多いのです。したがって、みなさんが飲んでいる水道水は**軟水**です。
- 大きな大陸にある外国では、雨が降ってから海に到達するまでの時間が長く、水に多くの物質が溶け込む**硬水**が多いのです。

### 硬水について

- 苦いような、尖った感じの味がする（冷蔵庫で冷やすとおいしい）
- マグネシウムやカルシウムが多い
- 石けんの泡立ちが悪いので洗濯に向かない
- 染色、漂白に適さない
- 炊飯するとご飯に粘り気がなくパサパサする
- 適度の硬度の硬水は酒の醸造の発酵を助け、味わいをよくする
- 肉の臭みを抑えたり、あくを取りやすくするので、肉を使った煮物や鍋物に適している

### 軟水について

- 口の中で優しく広がる、まろやかな味
- マグネシウムやカルシウムが少ない
- 炊飯するとご飯がふっくらと炊き上がって、粘りもあり、見た目もつやつやとしてきれい（とき水においしい水を使うとおいしいご飯が炊ける）
- 日本茶、紅茶、コーヒー、ウイスキーなどの香りを引き出す効果がある

ヨーロッパの国は硬水なので、水を使わず、蒸したり、炒めたりする料理が多いそうです。

| 分類           | 用途                                  |
|--------------|-------------------------------------|
| 軟水（硬度（～100）） | 和風だし（かつお・こんぶ）・炊飯・料理全般・緑茶・紅茶・コーヒー等   |
| 中硬水（100～300） | しゃぶしゃぶ・鍋物・洋風だし                      |
| 硬水（300～）     | スポーツ後のミネラル補給・妊産婦のカルシウム補給・便秘解消・ダイエット |

※硬度とはカルシウムとマグネシウムの量を炭酸カルシウム量に置き換えた数値です。

## 《水道部からのお知らせ》

- 最近、岡谷市内に宅内排水設備の点検ということで、業者が市内のお宅を訪問しているようですが、市役所で依頼しているものではありません。宅内の排水設備については、個人の管理になりますので、設備に不安のある方は、排水設備工事をした指定工事店と相談をして、専門業者に依頼する場合は、よく説明を受けてから実施するようお願いします。
- 下水道の接続が可能になってから3年以内に水洗化にすることが義務付けられています。期限内に接続される場合には、無利子の融資斡旋（90万円以内）等の制度がありますので、活用され、快適な生活環境実現のため一日も早く下水道に接続されますようお願いします。

例：平成14年3月31日供用開始家屋（平成13年度中に本管の工事が終了し接続可能になった地域）は、平成17年3月31日までが法定期限です。

下水道に関するご相談は、水道施設課下水道担当までお問い合わせください

☎23-4811（内線1435）・☎24-0294

### 市立岡谷美術考古館特集展

平成14・15年度岡谷美術考古館

## 新収蔵作品展

～高橋靖夫、辰野登恵子、根岸芳郎～

3月2日(火)～5月9日(日)

岡谷美術考古館では、平成14年・15年度にかけて、岡谷市が輩出した作家、高橋靖夫、辰野登恵子、根岸芳郎作品を新たに収蔵することができました。3人の作家の秀作をご覧ください。

■会場 市立岡谷美術考古館  
3階美術展示室  
☎22-5854 (FAX兼用)

■時間 午前9時～午後5時

■休館日 月曜日、祝日の翌日

■入館料 大人 350円 (250円)  
小人 150円 (100円)

※諏訪6市町村小中学生、岡谷市内在住・在学高校生は無料! ( )内は団体料金



高橋靖夫作  
ベニスのカフェ  
1968年 油彩

## 春の親子映画会

主催：岡谷市教育委員会 岡谷市生涯学習活動センター

心温まる笑いと感動の大冒険

### 『アイスエイジ』(約90分)

愛、家族、友情をテーマに、子どもから大人まで笑って、泣いて、心から感動する映画です。ご家族・お友達でお誘いあって、さあ!カノラホールに大集合!

日時 3月27日(土) 午前10時～ 1回上映  
【開場】 午前9時30分 【終映】 午前11時30分

場所 カノラホール(大ホール)

入場無料

◎お問い合わせは、イルフプラザ・カルチャーセンター  
(☎24-8401)まで

### 図書館

☎22-2031

### ちいさなおはなしの森

乳幼児向けの絵本の読み聞かせ・パネルシアター・紙芝居など…

期日…3月16日(火)  
時間…午前10時30分～



### おはなしの森

期日…毎週土曜日  
時間…午後3時～と午後3時30分～の2回

3月の児童書

テーマボックス 冒険

## イルフプラザ 開館1周年記念

### ◇心に響く歌のコンサート

入場無料、誰でも気軽にお越しください。

日時 3月6日(土) 午後1時30分～

場所 カルチャーセンター催事場

### ◇岡谷市美術会春季会員展 [共催]

会員の個性あふれる多彩な力作をご覧ください。

日時 3月12日(金) 午前9時～14日(日) 午後4時まで

場所 多目的ホール

詳しくは、イルフプラザ・カルチャーセンター (☎24-8401 ☎24-8442)