

国民健康保険をやめる手続きを忘れずに！

新たに働き始めた職場の健康保険へ加入した際は、国民健康保険をやめる手続き(資格喪失届)が必要です。手続きをしないと、職場の健康保険と国民健康保険の両方に加入していることになり、保険料に加えて国保税も支払う重複課税が起こる場合がありますので忘れ

ずに手続きを行いましょ。また、退職等で職場の健康保険を脱退された場合は、国民健康保険に加入する手続きが必要です。国民健康保険の手続きは、役場1階の町民税務課町民生活室または、健康センターで行うことができます。

◆国民健康保険の資格を喪失するとき

職場の健康保険に加入、または家族の健康保険の被扶養者になったとき
【手続きに必要なもの】
新たに加入した健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ、資格異動される方のマイナンバーが分かるもの、印鑑 など
※資格確認書または資格情報のお知らせは加入した方全員分が必要です。

◆国民健康保険の資格を取得するとき

職場の健康保険をやめたとき、または家族の健康保険の被扶養者から外れたとき
【手続きに必要なもの】
健康保険・厚生年金保険被保険者証資格喪失連絡票、資格異動される方のマイナンバーが分かるもの、印鑑 など

○お問い合わせ 医療介護保険室 (内線609)

要介護認定を受けた方の障害者控除について

令和6年12月31日において、要介護1から要介護5に認定された65歳以上の方で、障害者控除に該当する場合には、障害者控除対象者認定書を発行します。所得税等の申告をする際にこの証明書を添付することで、障害者控除対象者に認定された本人、その扶養家族が控除の適用を受けることができます。申請を希望される場合は、健康福祉課医療介護保険室までご相談ください。なお、申請の際は、対象者本人の介護保険被保険者証と申請に来られる方の印鑑をご持参ください。障害者控除対象者認定は申請を受けた後、主治医意見書及び調査票をもとに判定します。※家族の方が申請する場合、身分を証明するもの(個人番号カード、運転免許証等)が必要になりますのでお持ちください。

○お問い合わせ 医療介護保険室 (内線609)

将来に備える任意後見制度

任意後見制度は認知症や障がいなどで判断能力が衰えた場合に備えて、信頼できる人に財産の管理や契約の手続きを依頼する制度で判断能力が十分にある方が対象です。判断能力が不十分な方は、成年後見制度が対象になります。地域包括支援センターは成年後見制度に関する相談窓口も行っています。ぜひご利用ください。

どんな人が利用するの？

- ・認知症になったときにお金などの財産の管理が心配
- ・将来判断能力が低下した時、施設に入所する際の契約を手伝ってもらいたい
- ・障がいのある子どもの将来が心配
- ・自分が信頼している人に将来のことを任せたい
- ・自分の将来のことは自分で決めておきたい

どんなことをしてくれるの？

- ・本人の預貯金の管理・払い戻し
- ・不動産等の重要な財産の処分
- ・介護サービス利用に関わる契約
- ・施設入所に関わる契約

他にも任意後見人との契約によっては

- ・定期的に訪問し本人の様子を確認する「見守り契約」
- ・本人が亡くなった後の葬儀の手続きや支払いなどを代わりに行う「死後事務委任契約」等があります。

もっと元気になる講座

山形大学医学部附属病院
研修医 横山 迅

「生活習慣病である糖尿病について～合併症予防のため運動を中心に～」

※令和6年9月24日(火)に行なわれた内容です

糖尿病の合併症

糖尿病の合併症は、(一)し(神

糖尿病とは？

最上町の平成23年(令和2年)までの主な死因の第1位はがん、第2位は心疾患、第3位は脳血管疾患で、これらすべてが生活習慣病であり、全ての死因の半分以上を占めています。生活習慣病の中でも今回は糖尿病について詳しくお伝えします。

血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンの働きが阻害されて、慢性的に高血糖となる病気で、糖尿病は大きく1型と2型に分けることができます。1型糖尿病は免疫機能の異常により発症するもので、多くは小児から思春期などの若年に発症します。一方、2型糖尿病は親からの遺伝に加え、生活習慣の乱れ、加齢等が原因で発症します。糖尿病を発症している人のほとんどが2型糖尿病で、日本人の約6人に1人は糖尿病であるいは糖尿病予備軍と言われています。

また、インスリンの働きが阻害されて血糖値が高くなると血管が破れて出血したり、血管の通り道が狭くなったりする、いわゆる動脈硬化が起きてしまい、その結果、様々な合併症を引き起こします。

経障害(一め)網膜症(二)腎症(三)と、大きい血管が障害される(二)え)壊疽、(一)脳梗塞(二)虚血性心疾患」で覚えてみましょう。

○(一)糖尿病神経障害

手足やお腹のなかの腸に伸びている末梢神経が阻害され、手先や足先のしびれ、痛み、感覚麻痺等がおこります。他にも自律神経障害といわれるものもあり、便秘、下痢、立ちくらみ等の症状がでてきます。

○(二)糖尿病網膜症

糖尿病網膜症は、進行するまでほとんど症状がありません。症状が出現する頃にはかなり進行している場合が多く、日本の失明原因の第3位となっており、糖尿病患者の10人に1人が網膜症を発症していると言われています。進行すると、網膜の中の血管がもろくなり、そこから出血して目の前が真っ赤になったり、場合によっては失明したりすることもあります。手術を行うことで症状が改善する場合もありますが、100%元の状態に戻れることは難しいと言われていています。目が見えなくなってしまう前に、症状がなくても必ず定期的に眼科を受診するようにしましょう。

○(三)糖尿病腎症

糖尿病腎症は、進行するまでほとんど症状がありません。進行すると体の水分バランスが保

てなくなり、全身がむくんだり、肺に水が溜まって呼吸しづらくなったり、体がだるくなることもあります。また、進行すると腎臓の機能が元の状態には戻らず、人工透析が必要になる場合もあります。2019年のデータでは、透析導入患者のうち40%以上が糖尿病性腎症が原因となっています。

○(四)壊疽(えそ)

糖尿病患者の0.7%が発症していると言われてます。足への血流が悪くなり、足先が真っ黒に腐ってしまったり、こうなると元の状態には戻らず、足を切断しなければなりません。

○(五)脳梗塞

○(六)虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)

糖尿病の人は、糖尿病でない人と比較して、心筋梗塞のリスクが約2倍、脳梗塞のリスクが約3倍であるとの研究結果もあります。高血圧や喫煙も重ねてリスクになります。

合併症予防の運動

糖尿病を完治させることは難しく、運動療法、食事療法、薬物療法の治療継続していくことでコントロールすることができま。その中でも、今回は特に運動療法について説明いたします。運動療法には、有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運

動があります。しかし、運動する時間がない、体力に自信がない、面倒くさいという方は、まず今より10分間だけ多くからだを動かしてみましょ。

○有酸素運動：ウォーキング、階段の上り下り、ラジオ体操、エアロバイク等。1日20〜30分、毎日の継続が大事です。
○筋力トレーニング：腕立て伏せ、スクワット、ブリッジなど。目標は週2〜3回、10回×3セット。

○バランス運動：片足立ち、かかと上げ、ステップ運動など。転倒リスク軽減効果もあります。

ポイント

糖尿病の合併症予防のための目標値はHbA1c7.0%未満とされています。どの合併症も血糖管理をしっかり行うことで発症、進行を遅らせることができます。まずは、健康診断の結果や受診時の採血結果から自分のHbA1cを確認してみましょ。また、有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動を組み合わせて、今よりプラス10分毎日からだを動かしましょう。

○お問い合わせ先
健康福祉課健康づくり推進室
(内線606)