

広報

ししか

ShikaTown

大漁鍋 大好評!!



「祭りと大会がいっしょに!!」

2月11日(祝)に石川県漁業協同組合西海支所で志賀町立西海公民館主催の「冬の日本海波祭り 大漁鍋大会」が開かれました。

この大会には、海の幸をふんだんに使った大漁鍋を始め、婦人会や壮年会などによる飲食物の販売や鮮魚販売。さらには餅つき、スピードくじ、酒見地区小学生によるヨサコイ踊りなど盛り沢山。まさに祭りと大会が合わさった贅沢な催し物です。

INDEX

- 特定健診・特定保健指導について…2～3
- 後期高齢者医療制度が始まります…4～5
- 廃車・名義変更手続きを忘れていませんか…7
- 志賀町CATV整備事業……………8～9
- 情報パーク……………12～14
- 生涯学習だより……………16～18

2008

3

月号

March

No. 31

各医療保険者が加入者に実施します

40歳～74歳
の人が対象

志賀町国民健康保険の

～特定健診・特定保健指導～

メタリックシンドローム（メタボ）の予防に重点をおいた健診制度！
健診結果をもとにメタボの該当者やその予備群に保健指導が行われます。

○健診の受け方



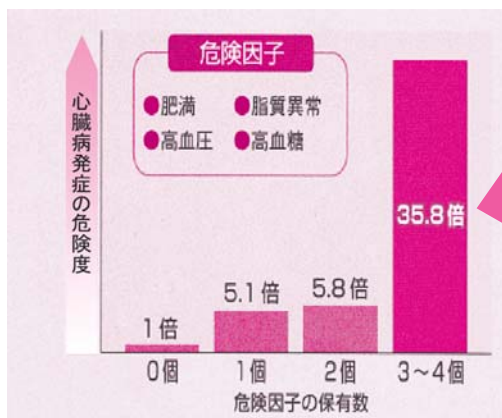
○メタボとは？

内臓脂肪型肥満をベースに、高血糖や高血圧、脂質異常など複数の危険因子をあわせもつ状態。



そのまま放っておくと、生活習慣病を育て、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などの病気をまねきやすくなります。

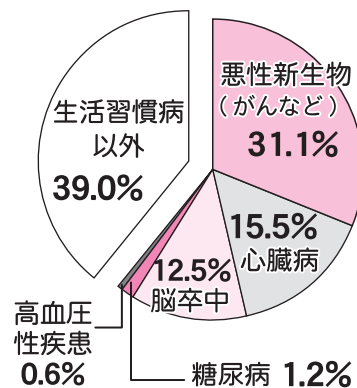
※病気にはいろんな原因がありますが、生活習慣病のもとであるメタボは、食べ過ぎや運動不足、喫煙などが原因です。



メタボになると心臓病の発症リスクが約36倍に！

肥満に加えて、他の危険因子が2つ以上ある人はメタボと判定されます。

死因別死亡割合



生活習慣病の死亡率は全体の約6割に！

特定健診に合わせて、がん検診もありますので受診しましょう。

メタボの診断基準

※どんな検査を受けているのかを把握し、自分の健康状態を知りましょう。

血圧測定

血圧が高いと血管に大きな負担がかかるため、動脈硬化を進める原因になります。

内臓脂肪を多く持つ人は、血圧が高くなりやすい状態にあります。

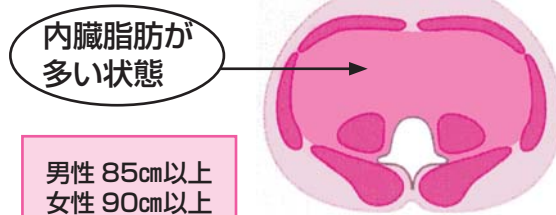


収縮期血圧 130mm Hg 以上
拡張期血圧 85mm Hg 以上

腹囲測定

メタボのベースとなる内臓脂肪の蓄積具合を調べます。内臓脂肪が多くなると、高血圧や高血糖、脂質異常をまねきやすくなります。

内臓脂肪の蓄積と腹囲は相関しており、へそ周りをはかることで内臓脂肪の目安がわかります。



男性 85cm以上
女性 90cm以上

脂質検査

内臓脂肪がたまと、中性脂肪が増加し、余分なコレステロール（脂肪）を肝臓に戻すHDLコレステロールが減少して、血液が脂質でいっぱいになります。

脂質が増えすぎると血管をつまらせる原因になります。

中性脂肪
150mg /dL以上

HDL コレステロール
40mg /dL未満



血糖検査

内臓脂肪がたまと、血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなり、血糖値が高い状態のままになります。

ヘモグロビンA1cは食事の影響を受けにくいので、長期間の血糖の状態を知ることができます。いずれも糖尿病を発見する手がかりとなります。

空腹時血糖
110mg /dL以上

ヘモグロビンA1c
5.2%以上



ふだん検査をしていない人は、ぜひ健診を受けてください！

【お問い合わせ先】 国民健康保険係

☎ 32-9121

私たちが健康でいられる環境をつくるには、皆さんの協力が必要です。



【1次予防】
健康状態のときに
病気の根を絶つ

【2次予防】
早期発見により治療する

【3次予防】
すでに病気の状態から
再発悪化を防ぐ

私たちには、日頃の取り組みにより、病気になるのを遅らせることや、進行をおさえることができます：

75歳以上の皆さまへ

平成20年4月から 「後期高齢者医療制度」が始まります。

後期高齢者医療制度とは

平成20年4月1日から、75歳以上の高齢者を対象とする独立した医療制度として、後期高齢者医療制度が始まります。

現行の老人保健制度に代わる制度で、運営主体は、都道府県単位の市区町村全てが加入する「広域連合」が行うこととなり、石川県では、「石川県後期高齢者医療広域連合」が行います。

なお、保険料の決定や資格の管理、医療の給付は広域連合で行い、保険料の徴収や各種申請受付などの窓口業務は市町が行います。

制度のポイント

① 75歳以上（一定の障害のある方は65歳以上）の方が加入します。

② 保険料は、一人ひとりに納めていただきます。
また、原則として年金からの天引き（特別徴収）となります。

③ 所得の低い世帯の方には保険料の均等割額が7割、5割、2割軽減されます。

④ 制度加入の前日に被用者保険の被扶養者であった方は、制度加入時より2年間、保険料の均等割が5割軽減され、所得割額はかかりません。

さらに
➡

平成20年度に限り、
・4月～9月 → 保険料が無料となります。
・10月～翌年3月
→ 保険料の均等割が9割軽減されます。

保険料の通知について

・国民健康保険の被保険者だった方

→ 平成20年4月から原則として年金天引き（特別徴収）となります。

※保険料の通知は4月に届きます。

※天引きできなかった場合は、7月から納付書や口座振替など（普通徴収）で納めて頂きます。

・被用者保険の被保険者（本人）だった方

→ 平成20年7月から納付書や口座振替など（普通徴収）で納めていただき10月から原則として特別徴収となります。

※保険料の通知は7月に届きます。

・被用者保険の被扶養者だった方

→ 平成20年10月より原則として特別徴収となります。

※保険料の通知は10月に届きます。

★ 平成19年9月14日の情報を基に判定しておりますので、その後、保険が変更になられた方については、異なる場合もありますので、ご了承願います。（その場合は、後日調整させて頂くことになります）

平成20年4月からの保険証について

平成20年3月まで

<老人保健制度>

医療機関の
窓口では

これまで

保険証

+

老人医療受給者証

「医療保険の保険証」と
「老人医療受給者証」
を提示していただいています。



平成20年4月から

<後期高齢者医療制度>

医療機関の
窓口では

これから

保険証

新たに発行される
「後期高齢者医療の保険証」
を提示してください。

負担割合は
1割または3割で
今までと同じです

新しい保険証は、3月下旬にお手元に届きます。

また、平成20年4月2日以降に75歳になられる方は、誕生日までにお手元に届きます。

なお、現在老人保健制度で、減額認定証及び特定疾病受領証の交付を受けている方は、新しい減額認定証及び特定疾病受領証が保険証に同封されます。

○ 保険証が届いたら

住所とお名前に間違いがないか必ず確認して下さい。

保険証は無くさないように大切に保管して下さい。

○ 負担割合について

負担割合は保険証に記載されております。(毎年7月に所得判定を行います)

○ 有効期限について

原則、保険証は毎年8月1日が更新日となります。

平成20年4月から制度が始まるため、はじめに届く保険証の有効期限は平成20年4月1日から平成20年7月31日までとなっております。



医療機関の上手な
受診と毎日の健康づ
くりで、後期高齢者
医療制度をみんなで
支えていきましょう。

《お問い合わせ先》

石川県後期高齢者医療広域連合
Tel 076-223-0140 (代表)
〒920-0968 石川県金沢市幸町12番1号
石川県幸町庁舎5階

志賀町役場住民課 国保年金係
Tel 32-9121 (直通)

学生納付特例制度を受けている短大・大学生・専修・専門学校生の皆さん

学生納付特例は3月末までです。4月には再申請が必要です。

対象者：短大・大学・各種専修・専門学校生の方で、引き続き同一の学校に在学し平成20年度も学生納付特例を受けようとするときは、再度申請をおこなってください。

学生納付特例は、免除ではありません。猶予です！

○猶予された期間について納付を希望される場合は追納の申し出が必要です。

学生納付特例を受けた期間は、年金の受給資格期間に算入されますが、年金額には反映されません。

そこで、10年以内であれば本人の申出により猶予された月の保険料を納付することができます（ただし3年度目以降に追納する場合には経過期間に応じて加算額がかかります）。

なお、追納される場合は先に経過した月から順に納めなければなりませんのでご注意ください。

（例）・平成18年度の学生納付特例承認期間について、平成21年3月末までに追納する場合は加算額はかかりません。

・平成17年9月の学生納付期間の追納期限は平成27年9月末となります。

（最終納付期限は10年目にあたる月の末日です。）

受給資格期間が足りない！

そんなときは「任意加入」

60歳に達しても年金受給資格期間に満たない方は、年金受給権を確保するために70歳まで、任意加入することができます。（ただし、昭和40年4月1日以前生まれの人です。）

国民年金保険料未納期間や免除期間のある方は、65歳まで任意加入することにより、満額の年金額に近づけることもできます。

○前納・口座振替をお勧めします。

口座振替で前納すると、3,620円の割引！

現金で1年分を前納すると、3,070円の割引！

口座振替の早割を利用すると毎月50円のお得（年間600円）

平成20年4月分から
保険料改定

月額 **14,410**円

年間納付額

172,920円

口座振替のお申し込み方法

○各金融機関の窓口、または社会保険事務所で受付けています。

○お申し込みには基礎年金番号の記入が必要です。

年金手帳や納付書であらかじめ確認ください、通帳、金融機関届出印鑑をご持参ください。

◆手続き・お問い合わせは

七尾社会保険事務所 0767-53-6511 志賀町役場国保年金係 32-9121（直通）

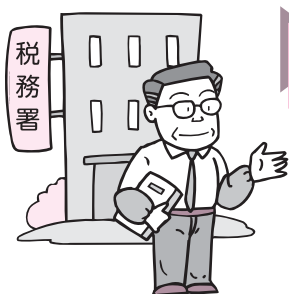
▶ 廃車・名義変更手続きを忘れていませんか

所有している原付バイクや小型特殊自動車（トラクターなど）が破損・盗難などで使用不能となっている場合、又は売却・譲渡により実際の所有者が異なっている場合は役場税務課窓口で廃車・名義変更手続きを行ってください。

なお、平成20年3月31日までに届出がない場合は、平成20年度軽自動車税の課税対象となりますのでご注意ください。

また、盗難・紛失等によりナンバーが無い場合でも廃車手続きは可能です。

車両種別	届出（問い合わせ）場所	届出に必要なもの
<ul style="list-style-type: none"> ・原付バイク（125cc以下） ・小型特殊自動車 <ul style="list-style-type: none"> （・トラクター （・トレーラー付耕運機 ・コンバイン） 	<ul style="list-style-type: none"> ・志賀町役場 税務課 電話：32-1111 	<ul style="list-style-type: none"> ○廃車の場合 <ul style="list-style-type: none"> ・印鑑（所有者および使用者） ・車両ナンバー ○名義変更の場合 <ul style="list-style-type: none"> ・印鑑（新、旧の所有者及び使用者）
<ul style="list-style-type: none"> ・二輪バイク（125cc超える） 	<ul style="list-style-type: none"> 【中部運輸局 石川陸運支局】 所在地：金沢市入江 3-153 電話：076-291-0531 	左記へ問い合わせください
<ul style="list-style-type: none"> ・軽自動車四輪 <ul style="list-style-type: none"> （・乗用 ・貨物用） 	<ul style="list-style-type: none"> 【軽自動車検査協会 石川事務所】 所在地：金沢市新保本 4-65-8 電話：076-269-4747 	左記へ問い合わせください



▶ 申告・納税は期限内に行ってください！

確定申告や町県民税申告をする必要のある方が期限内に申告・納税をしなかった場合、後で不足の税金を納めていただくだけでなく、加算税や延滞税（延滞金）も納めていただく場合がありますのでご注意ください。

申告納税期限

所得税及び町県民税（申告のみ）⇒ 平成20年3月17日（月）
 消費税及び地方消費税 ⇒ 平成20年3月31日（月）

▶ 事業者への消費税に関するお知らせ

平成19年分の課税売上高が1,000万円を超える方は、平成21年分の消費税の課税事業者となりますので、所轄税務署へ届出書を提出していただく必要があります。

詳しくは、七尾税務署（☎0767-52-3381）までお問い合わせください。