

第9回もつと元気になる講座 講師：山形大学医学部附属病院 研修医 小山 創志 氏

### ピロリ菌ってどんな菌？

〈ピロリ菌からあなたの胃を守る〉

60〜70代の半数近くが感染していると言われている「ヘリコバクター・ピロリ」について、ご紹介します。

ヘリコバクターピロリは、ピロリ菌として知られており、胃の粘膜に住み着く細菌です。感染経路は「口から口」「糞から口」「飲料水から口」があり、現代日本人の主な感染経路は、ピロリ菌に感染している大人から子どもへの食べ物の口移しだと言われています。ピロリ菌は生命力が強く、除菌する以外、いなくなる方法はありません。

ピロリ菌は胃粘膜を傷つけ、慢性胃炎や胃潰瘍、胃がんを引き起こす可能性があります。最上地域は、がんの中でも胃がんになる方が多く、胃がんで亡くなる方が多い現状もあり、ピロリ菌を保有している方は除菌を強くお勧めします。

ピロリ菌を保有しているかどうかは、簡単な検査で分かります。

検査や除菌を希望される方は、医療保険適用になるものもあるため、医療機関に相談しましょう。また、健康診断で検査した方は結果を確認し、必要時医療機関に相談することをお勧めします。除菌療法はお薬を1日2回、7日間服用し、結果を確認するという方法です。約90%の方が成功すると

言われており、「スケジュール通り服用する」「自己判断で中断しない」ことがポイントです。お薬の副作用が出た場合は医療機関に相談し、対応してもらいましょう。ピロリ菌の除菌療法が成功すると、ピロリ菌が関係している様々な病気の危険度は下がりますが、ゼロにはなりません。除菌後も医師と相談のうえ、定期的な胃の検査（最低でも2年に1回）を続けましょう。

■お問い合わせは保健指導係

（内線607）

### 要介護認定を受けた方の障害者控除対象者について

平成29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歳以上の方が、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。

この証明書は、所得税等の申告をする際に添付することで、障害者手帳の交付を受けていない方でも、障害者控除対象者に認定された本人、またはその扶養家族が税の控除を受けられる場合があります。

### 障害者控除対象者認定申請について

申請を希望される場合は、健康福祉課保険係までご相談ください。障害者控除対象者認定は申請を受けた後、対象となる方の要介護認定時の主治医意見書、調査票をもとに判定します。

なお、申請の際は、対象者の介護保険被保険者証、印鑑をご持参ください。

■お問い合わせは保険係まで

（内線609）

## 平成30年度から国民健康保険制度が変わります！

平成30年4月より市区町村だけでなく、都道府県も国民健康保険制度を共同で運営することになります。それに伴い、保険税率算定の考え方や被保険者証の様式等が変わります。今月から4回に亘り、大きな改正内容を皆さんにお伝えしていきます。なお、加入者の保険税納付や資格・給付の手続き等はこれまで通りです。

### なぜ、都道府県も保険者となるのか～医療費等の現状より～

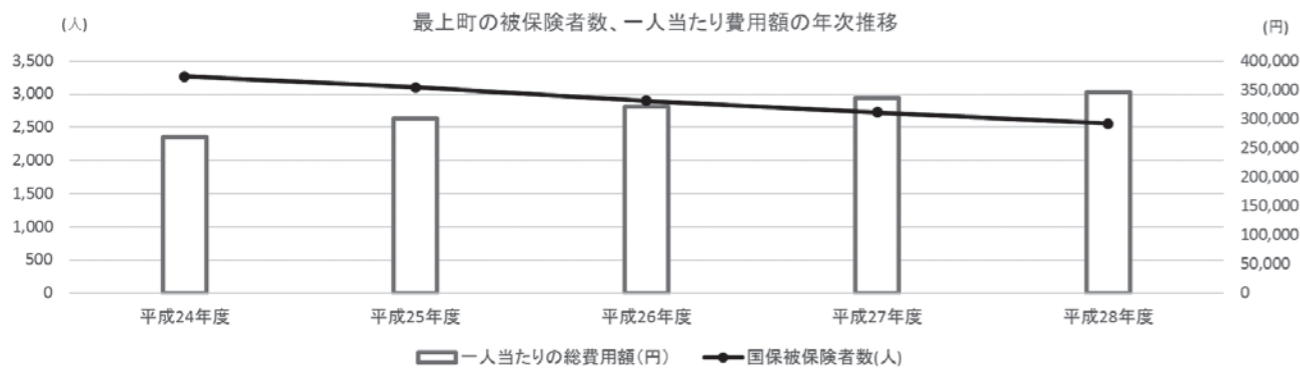
現在、市区町村で運営している国民健康保険制度ですが、全国的に加入者の高齢化や他保険加入者に比べ所得が低い等の構造的な問題や、一人当たりの医療費の増加といった問題を抱えています。

町の現状は、被保険者数が平成29年4月現在2,452名で、そのうち約4割が65～74歳の方となっています。また、被保険者数は減少しているにも関わらず、一人当たりの医療費は増加しており、同じ問題を町も抱えています。

このような問題は、市区町村の財政運営に影響を及ぼす恐れがあり、また、加入者の方から納めていただく保険税にも大きく影響することが考えられます。これまで市区町村が個別に運営してきた国民健康保険制度をこれからも安定して運営していくために、今後、都道府県が財政運営の責任を担うなど中心的役割を果たします。

次号は国保税について掲載します。

■お問い合わせは保険係まで（内線609）



広報もがみ12月号において、誤りがありました。

第8回もつと元気になる講座の講師が正しくは、研修医 高田 壮潔 氏でした。訂正してお詫びします。

## あっちも、こっちも百歳体操!! その⑥ 若宮地区

◇始めたきっかけ

地域包括支援センターから話を聞き、最初はお試し期間(3カ月間)だけのつもりで考えていた。体操の効果を実感し、参加者みなで話し合い、体操の継続を決めた。

◇体操実施日時・会場

毎週月・木曜日 若宮地区公民館 午前9時30分〜11時00分ごろ

◇取り組みんだ感想

・はじめて百歳体操をした時、立ち座り運動を20回するのがとてもたいへんだったが、今では楽々できるようになり、運動の効果を実感している。

・運動をすると寝つきが良くなり、以前より元気になった。

・運動するだけでなく、定期的にみんなで集まって話ができることが楽しい。

・公民館までの移動から、すでに運動が始まっていると思いつけている。

◇一言PR

国道沿いの公民館で交通量も



若宮喜楽会の皆さん

多いため、交通安全には気を付けています。また、雪が多い時期は除雪の問題や移動中の事故の心配もあるため、体操を休みにすることもありますが、できるだけ週2回参加できるように、みんなで声を掛け合いながら体操を続けていきます。特に、西地区は東地区に比べて、百歳体操を実施している地区が少ないと聞きます。いろいろな地区で百歳体操が広まればいいと思っています。

■お問い合わせは包括支援センターまで（内線602）