

第11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 齋藤 裕介 氏

## 夜をぐっすり眠るために 睡眠と生活習慣

皆さんは1日どれくらい寝ていますか？ 睡眠で十分休養はとれていますか？ 今回は睡眠と生活習慣についてご紹介します。

日本人の睡眠時間は平均7時間程度と言われており、夏と比べて冬は30分ほど長くなるのが知られています。また、加齢とともに睡眠時間が短くなり、早寝早起きの方が増える傾向にあります。1日に必要な睡眠時間は個人差が大きく、日ごろの睡眠不足、運動の有無、季節など様々な原因で変動するため、「日中に眠気で困らない程度」と定義されています。睡眠を十分にとることは、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病の予防に効果があるだけでなく、うつや不安症などの心の病気の予防にも効果があります。

質の良い睡眠を妨げる原因は「日中活動が少ない・横になって過ごす時間が長い」「寝る直前にスマホや携帯を使う」「暗い部屋でテレビを見る」「寝酒をする」「喫煙をする」

る前にカフェインを摂取する（カフェインはコーヒーだけでなく緑茶やココア、紅茶にも含まれます）」「徹夜で仕事をする」「むずむず症候群や睡眠時無呼吸症候群などの病気に

かかっている」などがあります。睡眠不足は感情調節や思考力・記憶力低下、ストレスホルモンの増加により心の不健康につながります。また、徹夜作業をした後の運転は集中力が低下していて、飲酒運転と同じくらい危険性があるとも言われます。

睡眠は食事、運動、飲酒、喫煙などの生活習慣と同様に、人間の健康と深くかかわっています。不眠に悩む方は、まずは質の良い睡眠がとれる環境を作ってみましょう。よく眠れず疲れが取れない、日中眠たくて仕方がない等の自覚症状を感じる方は、「からだやこころの病」のサインである場合もありますので、専門家に相談することが大切です。

■お問い合わせは保健指導係まで  
(☎内線6008)

## あっちも、こっちも百歳体操!! その⑦ 新田地区

◇始めたきっかけ

「百歳体操に取り組んでみたい!」と地区から声が上がリ、サロンの役員に協力を呼びかけ、地域包括支援センターに相談し、まずは3カ月の期間で始めてみました。その後も体操を継続したいと意見がまとまり、現在は百ノ会（新田百歳体操お楽しみ会）として実施しています。

◇体操実施日時・会場

毎週火曜日 午前9時30分～11時00分  
ごろまで 富沢地区公民館

◇取り組みだ感想

・新田一区・二区合同で実施しているため、顔見知り程度であった人たちとも親しくなり、とても楽しく参加しています。

・今まで重くて持てなかった漬物石が、楽に持てるようになりました。

・つまづく回数が減り、以前より姿勢よく歩けるようになり、周囲からほめられるようになりました。

◇一言PR

・百歳体操だけではなく、体操後に脳トレや歌、ゲームなど飽きずに楽しめるような内容をみんなで考えて

実施しています。相手の顔を見ながら会話を楽しめる機会ができたことはもちろん、体操を休んでいる方や一人暮らしの方に、参加者同士で自然と声掛けするような支え合いが生まれました。

・昨年度は冬期間中、百歳体操を継続実施していましたが、今年度は積雪量も多く、転倒の危険や交通量の多い道路横断など、参加者の安全に配慮して1～2月をお休みし、3月から再開する予定です。

■お問い合わせは地域包括支援センターまで（内線602）



百ノ会（新田百歳体操お楽しみ会）の皆さん

## 後期高齢者医療保険料の保険料率が変わります

後期高齢者医療制度の保険料率は、医療費などの推計を基に、2年ごとに見直しを行なっています。

平成30・31年度の保険料率は、次のとおり  
に改定されます。

▽所得割率（所得に応じて負担していただく分  
を算定する際の率）

**8.01%**（現在 8.58%）

▽均等割額（加入者全員が公平に負担していただく分）

**4万1,100円**（現在 4万1,700円）

▽賦課限度額（年間保険料の最高額）

**62万円**（現在 57万円）

国の制度見直しにより、保険料の軽減特例が  
次のとおり変わります。

▽低所得者の負担軽減のため均等割保険料の軽減  
対象の拡充

▽加入者本人の所得金額が91万円以下の場合  
の所得割保険料の軽減

**軽減なし**（現在 2割軽減）

▽均等割保険料の軽減（職場の健康保険などの  
被扶養者だった方）

**5割軽減**（現在 7割軽減）

保険料率の詳細は、7月に保険料額決定通知書とともに送付されるリーフレットに記載されます。

■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。1月号から4回にわたり、大きな改正内容を皆さんにお伝えしています。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どおりです。

### 国民健康保険証等の様式が変わります

都道府県も保険者になることに伴い、「国民健康保険証」や「限度額適用認定証」等の様式が変更になります。現在お使いの保険証などは有効期限の平成30年7月31日まで使用し、平成30年8月1日から新しい様式の保険証をお渡しします。

また、70歳以上75歳未満の方にお渡ししている「高齢受給者証」は、平成30年8月1日から保険証と一体化になりますので、8月以降に医療機関に掛かる際は、保険証と高齢受給者証が1枚になった証を提示してください。

### 国民健康保険資格の取得・喪失は都道府県単位になります

平成30年4月以降、転居などによる国保資格の取得・喪失は市町村単位から都道府県単位になります。県内転居の場合、国保の資格はそのまま引き継がれますが、保険証の発行は、これまで通り市町村が行います。そのため市町村への転入・転出の届出の際に、国保適用の手続きが必要です。

次号は県内転居された方の高額療養費多数回該当引き継ぎについて掲載します。

■お問い合わせは保険係まで（内線609）