

介護保険負担限度額認定証をお持ちの皆さまへ

介護施設などに入所している方の食費や居住費、滞在費の負担限度額の証明として、住民税非課税世帯に属しているなどの要件に該当する方に認定証を交付しています。

平成29年度に交付した認定証の有効期限は7月31日となっておりますので、今年度も引き続き介護施設などをご利用になる場合は、忘れずに更新申請を行なってください。

なお、平成29年度中に認定された方については更新案内と申請書を7月の下旬に郵送いたしますので、申請書と印鑑、介護保険被保険者証、マイナンバーのわかるもの、預貯金などを確認できるもの（通帳など）をご持参のうえ、健康福祉課窓口で申請してください。

■お問い合わせは、
保険係（内線604）まで

介護保険料・後期高齢者医療保険料の決定通知について

7月中旬ごろ、介護保険1号被保険者の方と後期高齢者医療被保険者の方に「保険料納入通知書兼特別徴収開始通知書」を送付します。保険料の納め方は、年金から天引きされる「特別徴収」と、納付書または口座振替によって納める「普通徴収」の2種類があります。どちらの納め方に該当しているかは、お送りする通知書に記載されていますので、ご

確認をお願いします。

■お問い合わせは、
保険係（内線604・609）まで



「高齢化で増える便秘とその治療」

（第2回 もっと元気になる講座 講師：山形大学医学部付属病院 研修医 野上 健氏）

年代を問わず「便秘」に悩む方は多いと思います。加齢に伴い悩む方が増える便秘と、その対策についてご紹介します。

国民の10人に1人は便秘とされていると、その多くは60歳以上です。女性に多いとされますが、60歳以上では男女差がなくなるのも特徴です。

便秘の症状には、「排便が週3回未満」「力まないと排便できない」「残便感がある」「毎日排便はあるが硬くて出にくい」等があります。便秘の時、体の中ではどのような変化が起こっているのでしょうか？

原因としては、「腸の運動が弱い・乱れている」「ポリープや腫瘍・炎症などが原因で、腸の中が狭くなっている」「病气や薬の影響で、腸の動きが悪い」「加齢に伴い、便意を感じるセンサーが弱くなっている」等の可能性が考えられます。便秘を我慢しすぎると大腸に潰瘍ができてきたり、最悪の場合、穿孔（穴

が開く）の危険性もあります。

便秘で強い腹痛や吐き気・発熱があるとき、便に血が混じった場合は、恥ずかしがらず、直ちに病院を受診してください。

便秘予防のためには、「バランスの良い食事」「適度な運動」「睡眠を含め生活習慣を整える」ことが重要です。その中でも、朝食を抜かず、食物繊維・十分な水分を摂ることで、便秘の症状は改善します。ストレスも便秘の原因となるため、溜め込まないようにすることが大切です。

それでも便秘が続く場合は、病院で専門医の処方する薬を服用する必要があります。

たかが便秘されど便秘です！予防として、腸内環境を整える生活を続けましょう。

■お問い合わせは保健指導係まで
（内線608）

～ 山形県保険者協議会第13回共同広報キャンペーン ～

タバコを吸うか、吸わないかで、余命が10年変わります

禁煙を始めるタイミングは、中高年になっても決して遅いということはありません。

タバコは、肺がんなどのいろいろながん、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気の原因になります。

禁煙した人は、目覚めがさわやかになったり、肌の調子がよくなる、口臭がなくなるなど、日常生活の中で効果を実感できます。

受動喫煙による影響は、タバコを吸わない妻が喫煙する夫を持つ場合、吸わない夫を持つ妻に比べて肺がんになるリスクが約2倍高まると言われています。

なかなか禁煙できない人は、医療保険の禁煙外来や禁煙補助薬を利用すると、自力で禁煙するよりも3～4倍禁煙に成功しやすくなります。

山形県 禁煙支援

禁煙のススメ

- 一、タバコは身体を蝕むものなり
- 一、タバコは周囲に害を及ぼすものなり
- 一、タバコはお金の掛かるものなり
- 一、加熱式もまた同様なり

※加熱式なるものは、火を使わず葉に熱を加えて吸引するものなり

山形県・山形県保険者協議会

※山形県保険者協議会とは、県内の医療保険者により被保険者の健康保持増進と円滑な事業を行うために設立された団体です

戦没者遺児による慰霊友好親善事業の参加募集

日本遺族会では、厚生労働省から委託・補助を受け同事業を実施しています。これは、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を図ることを目的としています。

参加費は10万円です。過去5年以内の同事業に参加した方は、今回の事業の応募はできません。5年を経過した方（平成24年以前の参加者）は2回目の応募ができます。実施地域は下記のとおりです。

- | | |
|---------------|------------------|
| ①ビスマーク諸島 | ⑨ミャンマー・タイ |
| ②東部ニューギニア | ⑩台湾・バシー海峡 |
| ③西部ニューギニア | ⑪マーシャル・ギルバート諸島 |
| ④北ボルネオ・マレー半島 | ⑫中国 |
| ⑤マリアナ諸島 | ⑬(特定地域) 西部ニューギニア |
| ⑥トラック・パラオ諸島 | ⑭(特定地域) 東部ニューギニア |
| ⑦フィリピン（1次・2次） | ⑮(特定地域) ミャンマー |
| ⑧ソロン諸島 | |

■お問い合わせは、保険係（内線609）まで