

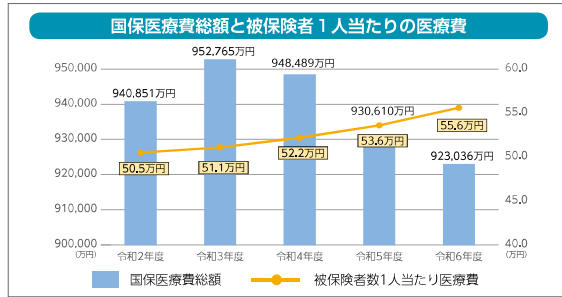
保険者数
 国保の被保険者数は、総体的な人口減少や、定年延長制度の開始による保険新規加入者の減少などの理由により、令和3年度以降、想定を上回る減少となつています。今後も医療保険制度の改正などにより、さらなる被保険者数の減少が想定されます。

薩摩川内市 国民健康保険の現状は？

国民健康保険(以下、国保)は、安心して医療を受けられるように保険税を出し合って助け合う制度であり、社会保険や後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受けている方を除き、全ての方が加入する保険です。

国民健康保険の今を知る

問合先／本庁保険年金課国保G
 (内線2841)



このまま被保険者が減少し、1人当たりの医療費がさらに増加していくと、国保事業の安定的な運営を行うために、保険税を増額しなければならなくなってしまう。加入者一人一人の負担を減らすためにも、日頃の生活を見直し、医療費を有効に使うことが大切です。そのために、次の4つに心掛けましょう。

1 特定健診を受診
 糖尿病や高血圧などの生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。放置すると他の病気にもつながります。特定健診を受診して、隠れている病気の兆候を早めに発見しましょう。

2 ジェネリック医薬品の利用
 ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間などが過ぎた後に、主成分・効能・効果が同じ有効成分で作られています。開発期間が短く、安価であるため、薬代を軽減でき、全体の医療費を抑えることができます。

3 かかりつけ医・薬局を持つ
 普段の健康管理や日常的な病気の治療は、かかりつけ医で受診しましょう。薬局もかかりつけを決めておく。薬の飲み合わせなどによる副作用を未然に防げるほか、アドバイスなどを受けることができます。現在受けている治療に不安などがある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

4 必要な届け出を忘れない
 (1) 国民健康保険加入(脱退)する時
 届け出が遅れると医療費が自己負担となる場合や国保税と健康保険料の二重支払いとなる場合があります。

被保険者の皆さんへ

このまま被保険者が減少し、1人当たりの医療費がさらに増加していくと、国保事業の安定的な運営を行うために、保険税を増額しなければならなくなってしまう。加入者一人一人の負担を減らすためにも、日頃の生活を見直し、医療費を有効に使うことが大切です。そのために、次の4つに心掛けましょう。

特定健診を受診

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。放置すると他の病気にもつながります。特定健診を受診して、隠れている病気の兆候を早めに発見しましょう。



▲特定健診を受診
 しましょう



▲広報薩摩川内
 4月通常版

かかりつけ医・薬局を持つ

普段の健康管理や日常的な病気の治療は、かかりつけ医で受診しましょう。薬局もかかりつけを決めておく。薬の飲み合わせなどによる副作用を未然に防げるほか、アドバイスなどを受けることができます。現在受けている治療に不安などがある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

必要な届け出を忘れない

(1) 国民健康保険加入(脱退)する時
 届け出が遅れると医療費が自己負担となる場合や国保税と健康保険料の二重支払いとなる場合があります。

第三者から傷病を受けた場合

交通事故や犬にかまれたなどで治療が必要な場合、一時的に国保で立て替えることができます。交通事故などで医療機関を受診した際は、保険年金課へご連絡ください。



夏バテ予防に！ 鶏肉と大葉の 冷製パスタ



すなやま こうだい
 砂山 昂大さん



今回は、ウエイトリフティング 55kg級の現日本記録保持者(種目:スナッチ、115kg)の砂山昂大さんに「鶏肉と大葉の冷製パスタ」を紹介していただきました。

このパスタは、砂山さんがアレンジして作ったもので、パスタは効率よくエネルギーを摂取できるため、トレーニング前や疲労回復を図る際に食べているそうです。家族からも好評で、これからの暑い季節の夏バテ予防にぴったりの料理です。トッピングする薬味は食欲増進などの効果を持つため、自分にあった薬味をのせてアレンジを加えることもできます。

砂山さんが料理をするようになったのは1人暮らしを始めてから。母親が管理栄養士で幼い頃から料理をする姿を見ていたそうで、料理をするときはアドバイスをもらうこともあるといいます。ちなみに母親の作る肉じゃがやとり天が大好きだそうです。

高校生になってからウエイトリフティングを始めた砂山さん。始めたきっかけを聞くと「元々が小さく、大きくなりましたからです。小学校の修学旅行には5kgのダンベルをバックに入れて参加していたこともあり、昔から重いものを持つのが好きだったのかも」と冗談交じり話してくれました。

ウエイトリフティングの魅力について尋ねると「練習した結果が数字として表れるのが最大の魅力」だと話します。今では日本記録保持者となり、一昨年行われたかごしま国体でも鹿児島県代表として出場し、地元での優勝を勝ち取りました。

現在は週に1〜2回トレーニングしています。「鹿児島の指導者はいいところを伸ばす指導を行っていて、自分もそのような指導をしていきたい。今後は子どもから大人までウエイトリフティングに関わる人を増やして、鹿児島のウエイトリフティングをさらに盛り上げていきたい」とこれからの目標も話してくれました。

～ワンポイント～

- チーズとしょうゆのドレッシングが無いときは、しょうゆ、わさび、マヨネーズで代用できます。その際は、オリーブオイルは使用せずごま油を使用するとおいしくなります。



皆さんの思い出の料理を大募集

皆さんの思い出の料理とそれにつわるエピソードなどがありましたらどしどし情報をお寄せください。取材に伺います。

問合先／秘書広報課企画総務・広聴広報G(内線4122)