

保険税納めて安心 わが家の健康

保険税を 滞納すると

みなさんが病気やケガをした
ても、病院など医療機関の窓
口へ保険証を提示すればかかっ
た医療費の三割（退職者医療
制度の該当者は一割及び三割）
を負担するだけで安心して治
療が受けられます。

さらに医療費が多額になる
とその負担を軽くするための
制度もあり（高額療養費制度）
いまやみなさんの健康なくら
しに国保はなくてはならない
制度となりました。

この大切な国保をささえて
いるのはほかならぬ、みなさ
んが納めておられる保険税で
す。

六十一年度は税率の改正は
しておりませんが賦課限度額
が三十七万円になりました。
又納期限は次のとおりです。
忘れずに納めましょう。

☆納期	
第1期	昭和61年7月31日
第2期	昭和61年9月1日
第3期	昭和61年9月30日
第4期	昭和61年10月31日
第5期	昭和61年12月1日
第6期	昭和62年1月31日
第7期	昭和62年2月28日
第8期	昭和62年3月31日

河川海岸愛護月間

七月一日～三十一日

河川、海岸のもつ美しい自
然環境は先祖から受けつがれ
たかけがえのない遺産であり、
この美しい自然を保全し、次
代に引き継ぐことが我々の責
任であります。しかしながら
現実のごみの不法投棄や汚水
等の放流によりその美しさが
損われようとしています。
そこで本年も七月一日から三
十一日までを「河川海岸愛護
月間」として美化運動を推進
いたしますので、自治会ぐる
みのご協力をお願いします。

保険税は、いまさら申すま
でもなく、みなさんが病気や
ケガをして、お医者さんにか
かったときの医療費にあてら
れます。もし保険税の支払い
が遅れたりすると、お医者さ
んから請求された医療費の支
払いができなくなるばかりか、
国保の運営までおびやかされ

ることになり、
それは、みなさ
んの健康を守る
ことに支障をき
たすことになる
のです。これを
防ぐためにも保
険税は納期まで
に納めましょう。
又、遅れてい
る方は、できる
だけ早く納めら
れるよう、なお
一層のご協力を
お願いいたしま
す。

恐ろしい薬物の乱用から 青少年を守ろう

薬物乱用防止指導月間 7月1日～8月31日

保健婦だより

糖尿病

早めに気づきたい自覚症状

こんな症状にお気づきの方は、
早めに検査を受けてください。

尿の回数が多く、
1回の尿量も多い

やけにのどがかわく

急に肥りだした、
またはやせたした

全身がだるい

手足のしびれ感や
神経痛に悩まされる

皮膚にできものが
できやすくなった

糖尿病は、糖尿病にかかり
やすい素因（遺伝的素因）を
もっている人にいろいろな誘
因が加わって発病すると考え
られています。誘因の中でも
エネルギーの過剰摂取と肥満、
それに運動不足が大きく関係
しているといわれています。
糖尿病はふだんの食生活で、
過食・美食を好む人に多いと
いわれているのもこうした理
由によるものです。
のどがかわく、尿が多い、
急に体重が減ってきた人は、
一度尿の検査をしてもらいま
しょう。

- 糖尿病をよい状態にコント
ロールし、正常な栄養状態と
活動力を維持して健康者と変
わらない日常生活を送るには
まず、栄養素のバランスのと
れた食事を摂ることが大切で
す。
- ①規則正しい生活をつづける。
 - ②適度の運動を毎日つづける。
 - ③ストレスをためないように
心がける。
 - ④健康な人も定期検診を必ず
受ける。
 - ⑤アルコール飲料は飲み過ぎ
ないようにする。
 - ⑥一日三食をきちんと食べ、
一度に大食いしない。
- 日常生活では

毎週土曜日は健康相談日です
(トレセン午前9時から11時まで)