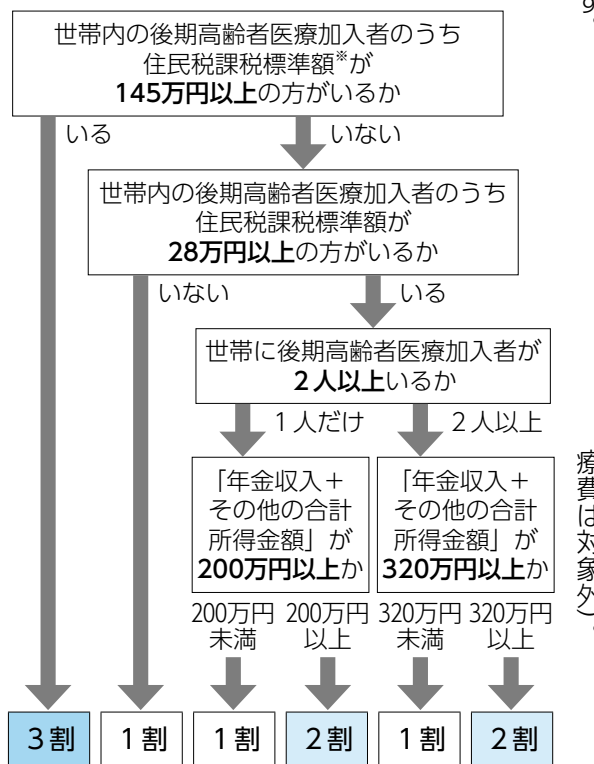


窓口負担割合判定の流れ



※「令和4年度菊陽町町民税納税通知書」をご確認ください。

◆保険証の有効期間
10月1日～令和5年7月31日

◆負担割合の判定
一部負担金の割合は、同じ
世帯の後期高齢者医療被保険
者全員の令和3年中の収入に
基づき、世帯単位で判定しま
す。

◆配慮措置があります
2割負担の人は、10月1日
から令和7年9月30日まで、
1カ月の外来医療の窓口負担
割合の引き上げに伴う負担増
加額を3千円までに抑える配
慮措置があります（入院の医
療費は対象外）。

全員に後期高齢者医療被保険者証を送ります
10月から一定以上の所得がある人の
負担額が2割になります

健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)4912

3 予防の心 健康と生活

国民年金加入者(第1号被保険者)が受けられる独自給付

☎ 熊本西年金事務所 ☎(353)0142
☎ 町民課 町民係 ☎(232)4914

国民年金に加入している人は、一定の納付条件や
加入条件などを満たしていれば、次の給付を受け
ることができます。

◆付加年金

国民年金加入者は、付加年金に加入する手続
きを行うと、定額保険料と合わせて付加保険料
(月額400円)を納めることができます(手続き
後に納付書が送付されます)。

付加年金に加入すると、次の式で計算した額
が老齢基礎年金に加算されます。

付加年金 = 200円 × 付加保険料納付月数

※付加保険料は任意加入で、申出をした月分
から納めることができます(さかのぼっての加
入はできません)。ただし、農業者年金に加
入する人は、付加保険料を納めることが条件
となります。

※国民年金基金に加入している人、老齢基礎年
金などを受給している人は、付加年金に加入
することができません。

◆寡婦年金

第1号被保険者として保険料を納めた期間
(免除等期間を含む)が10年以上あり、老齢基
礎年金、障害基礎年金のいずれも受給せずに夫
が死亡したときに、妻が60歳から65歳になる
まで受給できます。ただし、婚姻期間(内縁含
む)が10年以上あり、夫の死亡当時、妻が夫に
生計を維持されており、かつ妻が老齢基礎年金
の繰上げ支給を受けていないことが条件です。
死亡一時金の受給権も満たす場合は、いずれか
選択となります。

寡婦年金額 = 夫が受けられる老齢基礎年金
(付加保険料は除く)の4分の3

◆死亡一時金

第1号被保険者として、保険料を36カ月(3
年)以上納めた人が、老齢基礎年金、障害基礎
年金のいずれも受給せずに死亡し、遺族が遺族
基礎年金を受給できない場合に支払われます。

金額は、保険料納付月数によって12万円～
32万円となります。寡婦年金の受給権も満た
す場合は、いずれか選択となります。

◆血圧とは

血圧	心臓から送り出された血流が血管の 内壁を押す力のこと。
収縮期血圧	血液を送り出すときに心臓が収縮し て、血管に強い圧がかかっている状 態の値。
拡張期血圧	次に送り出す血液をため込むために 心臓が拡張している状態の値。

これらの数値が高い状態が続くと、心臓や血管に負担
がかかり、脳卒中や心筋梗塞、心不全といった重篤な
病気を引き起こすおそれがあります。

◆血圧値の分類(日本高血圧学会の高血圧診断基準)

分類	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
Ⅲ度高血圧	180以上	110以上	160以上	100以上
Ⅱ度高血圧	160～179	100～109	145～159	90～99
I度高血圧	140～159	90～99	135～144	85～89
高値血圧	130～139	80～89	125～134	75～84
正常高値血圧	120～129	80未満	115～124	75未満
正常血圧	120未満	80未満	115未満	75未満

◆予防のポイント

①減塩

健康な日本人の成人男女が目標とすべき1日
の食塩摂取量は男性は7.5g未満、女性は6.5
g未満とされていますが、いずれも平均2g程
度上回っています。

- 新鮮な食材を用いる
食材の持ち味で
薄味の調理を



- むやみに調味料を使わない
味付けを確かめて使う
かけずにつける

- 麺類の汁は残す
全部残せば2～3g減塩できる

- 塩分が多い外食や
加工食品を控える



②運動

ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素
運動が推奨されています。

※持病がある人は、事前に主治医に相談し、無
理のない範囲で行いましょう。



◆自宅の血圧計で測定を
家庭での血圧測定はより安
定した状態で測定できるため
正確な血圧情報を把握するこ
とができます。

血圧は常に一定ではなく、
時間帯や運動、ストレスなど
により変動するため、決まっ
た時間に同じ姿勢を取り、リ
ラックスした状態で測りま
しょう。

◆年に一度は健診の受診を
高血圧は自覚症状がほとん
どないため、毎年健診を受け、
自分の体の状態を知ることが
大切です。すでに高血圧の治
療中の人も、治療の基本は日
頃の食事と運動です。

◆健診の結果に応じて、専門職
が電話や訪問を行っています
町では、健診で血圧や血糖
値などの数値が悪化している
人に、保健師や看護師、管理
栄養士などによる電話や訪問
を実施しています。重症化予
防のために役立ててください。
(新型コロナウイルス感染症
により実施方法を変更する場
合があります。)