



# 国保をみんなで支えよう

## 国保安定運営は健康管理と医療費節約から

国民健康保険は、加入者が病気やけがをしたとき、安心して医療機関にかかれるようにする制度です。運営は加入者の保険料や国庫金で賄われており、医療費が増加すると保険料負担も大きくくなります。国民健康保険の健全運営ができるように、日ごろの健康や上手な受診に心掛けるなど、皆さんのご協力をお願いします。

● 国民健康保険課 (谷内線2265)

### 増え続ける 市国保医療費

八年度の国民医療費は一十八兆円以上(推計)となり、一人当たり年間二十一万円余りで、医療費は毎年増加傾向にあります。同様に市国民健康保険(国保)でも八年度は前年度を十一億円余り上回り百四十七億

表 宇治市国保の1日当たり費用額(7年度)

	入院			通院		
	一般	退職	老人	一般	退職	老人
宇治市	17,175 (111.3)	27,468 (130.2)	18,701 (111.7)	6,963 (111.7)	6,890 (110.7)	7,685 (115.9)

単位は円。( )内は全国平均を100とした場合の指数

### 医療費節約のアドバイス

- ① 重複受診は止めよう  
検査や処置をやり直すため、医療費の無駄使いに
- ② 診療時間内の受診に心がける  
急患は別としても、時間外は加算料金が付き、またお医者さんの負担にも
- ③ 家庭医を持とう  
病歴や体質などを把握してくれているので、治療効果も大
- ④ 健康診断を受けよう  
病気の早期発見・早期治療に効果も大
- ⑤ 自らの健康管理に気を付けよう  
食事・睡眠・運動など日常生活を規則正しく

### 健康促進の第1歩は「ウォーキング」から

歩くことはお年寄りでもできる手軽な健康法です。健康増進に効果抜群のウォーキングで心身のリフレッシュを毎日実践してみてください。

〈効果〉■脳の老化やボケの防止になる■全身運動になり、筋力・体力の保持増進につながる■血行をよくして高血圧を抑える■腰痛やひざの痛み防止に効果的■動脈硬化を防ぐ■ストレス解消になる

### 高額療養費の支給申請

1ヵ月に同じ人が1つの医療機関(入院・外来別、外来の総合病院は診療科ごと)に支払った額から保険の効かないものを除いた自己負担額が63,600円(市民税非課税世帯は、35,400円)を越えたとき、申請によってその越えた額が払い戻し出来ます。

(例) 100,000円を支払った場合  
100,000 - 63,600 = 36,400  
36,400円が高額療養費として払い戻される。

〈申し込み〉  
国民健康保険証、印鑑、医療機関の領収書、振込口座の控えを持って国民健康保険課へ。  
\* 長期入院等による「多数該当」、同一世帯の複数受診による「世帯合算」の制度もあります。

### 国保の安定運営をめざして

めざして



- 市では、地域医療保険制度を支える「国保」の安定運営のため、次のような取り組みを進めています。
- ① レセプト(医療機関からの請求明細)の点検体制の強化・充実
  - ② 健康・医療をテーマにした市民・加入者との連携強化
  - ③ 保健・健診事業の推進
  - ④ 在宅ケアの推進
  - ⑤ 医療機関・老人保健施設などの適正配置
  - ⑥ 保健・福祉・教育分野との連携推進
  - ⑦ 負担の公平・保険料収納率の向上
  - ⑧ 健全な国保財政の堅持
- このほかにも、市議会をはじめ、国保連盟、国・府などの関係諸機関と連携して、安定した国保運営ができるよう努力していきます。

### 国民健康保険への加入は必ず14日以内に届け出を

「なな時」は届け出を

- 他の市町村から転入してきたとき
- 職場の健康保険をやめたとき
- 職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき
- 子供が生まれたとき
- 生活保護を受けなくなったとき

届け出が遅れると、最高2年間さかのぼって保険料を負担することになります

健診は健康管理の出発点です

### 国保半日人間ドック

10年1月～3月  
受診分受付中

### 受診者募集

健康診断は病気の早期発見・早期治療に効果的です。特に成人病の兆候の出る中高年世代は、年に一度の定期健康診断の受診に心掛けてください。市国保では、人間ドック受診にかかる費用の七割を補助し、受診後も保健婦による相談・指導を実施しています。

◆ 対象者：市国保に1年以上加入し、35歳以上で入院中や妊娠中でない



人◆自己負担額：男性は1万1970円、女性は1万2910円◆受診機関：京都第一赤十字病院◆指定5病院◆申し込み：国民健康保険証と印鑑を持って、国民健康保険課へ。

# 私はこうしてだまされた

## 悪質商法 その手口と対策



▶本当に欲しいものかよく考えて判断を

最後には磁気のみとんをみんなの真ん中に出して足を入れさせました。「これ

**ムードに流され思わず手を挙げ「はい」と返事を...**

近所のスーパーの出入り口付近で「先着五十人に景品をあげる」と整理券を配っていました。友人も先におり安心し、ただならぬと思ひ並びました。健康についての話を聞かされた合間に磁気のみとんや磁気つきの靴の中じきなどを三回はどに付けてもらいました。「もっと詳しい話はここではできないので全員ついてきて」と十分ほど歩いたビルの一室に連れて行かれた。部屋に入ったのは最終的には三十人くらいだったでしょうか。靴も脱いでドアも閉められて、健康についての話をしながら磁気の入った腰まきなどを配られました。その合間に「健康になりたい人は手を挙げて」と言われて手を挙げさせられました。

**景品につられて閉め切った部屋に連れて行かれた**

マルチ商法や催眠商法など悪質商法による被害は市内でも後を絶ちません。今回は実際に催眠商法の被害に遭われた大久保町のAさん(78)の体験談からこういった被害を防ぐにはどうしたら良いかを考えてみましょう。

問工商課  
(☎内線2218)

### 分析 消費者の心理を巧みに ついた商法

業者の手口を順に分析してみよう。  
まず、「無料」という言葉に弱い心理を利用して人々を集めます。次に、景品をもらっておいで途中で帰るのは悪いという心理を利用して、密室につれて行きます。そして「手を挙げて」などと云って気持ちを高ぶらせて高額な商品も思わず欲しいような気分させます。

### アドバイス あやしい業者には近付かないのが何より

こういった手口から身を守るには次の三つを守りましょう。  
①いらぬものは「いらぬ」ときっぱり断る  
「今はお金がない」と言

翌日、会社に電話をかけてみると「みんな使っているのに、あなただけ合わないわけがない。ふとんを賣向けに使ってみてください。また薬に負けてみるのかも知れないので、薬もやめてみてください」との応対。実際に薬をやめ、裏返しにしましたがやはり眠れませんでした。再び電話すると「十日間くらい使わないで苦情言われたら困ります。返品なんかできませんよ」と言わ

れませんでした。使えないものに大金を払ってしまつてえらいことだと思つて、いろんな人に相談しました。掛かりつけのお医者さんが市役所に相談すれば良いと教えてくれました。早速電話して事情を説明すると「八日以内ならクーリングオフの手続きができますから、早く手続を」とのこと。職員さんに教わり、なんとか解約をすることができました。

ずつ口座から落としします。今持って帰ってもらおうとそこで契約します」と、うとうと係の人がふとんを持って付いて来ました。その人は住所や口座番号を私に聞いて書き、印鑑も押し、「一晩寝たら良さが分かりますよ」と言われて帰りました。その晩、さっそくそのふとんを使ったのですが、持病で心臓が良くないせいかわずが激しくなり眠れず、使うのをやめるとぐっすり眠れました。

### 知っていますか クーリングオフ制度

次のすべてを満たしている場合はクーリング・オフといって書面(下の例を参照)で消費者が無条件で一方向的に契約を解除できます。

通知書

「私は貴社と締結した契約を解除します」  
契約年月日 平成9年〇〇月  
商品名 〇〇〇〇  
「私が支払った代金〇〇〇円を現金で下さい。」  
「私が受け取った商品を貴社の店前で引き取りたい。」  
平成9年〇〇月  
京都府宇治市〇〇〇  
〒〇〇〇〇〇〇  
代表取締役 〇〇〇〇〇 様

- ①営業所以外で契約した(路上で呼び止められたり、目的を告げずに呼び出されたりして営業所で契約したときも含む)
- ②契約書を受け取ってから8日以内(マルチ商法の場合は20日)である
- ③代金総額が3000円以上で、クーリングオフの対象の商品・サービスである

### 無火災で過ごそう 年末年始

寒さが厳しくなる年末年始。火を使うことが多くなる一方、慌ただしさから火に対しての不注意になりがちです。消防本部では十二月二十日から来年一月十日まで火災予防特別警備を実施します。一人ひとりが火の取り扱いに十分注意し、大切な命と財産を火災から守りましょう。

消防本部予防課(☎内線2657)。

テレビ広報  
久保田市長  
新年の抱負を語る  
手話通訳あり

1月1日(祝)  
午前10時から15分間  
KBS京都 UHF 34ch

2丁目ライブ  
12月13日(土) 午後2時開演  
文化センター大ホール  
全席指定 2,500円(当日3,000円)

心斎橋筋2丁目劇場を始めテレビなどで若者に圧倒的な人気を誇る若手による漫才・コントをお楽しみください。

主催・電話予約・問い合わせ  
財宇治市文化センター(☎20-2111)

ほかシェイクダウン、\$10(テングラー)など出演

**情報BOX**

市役所の電話番号は ☎22-3141  
所在地は 〒611 宇治琵琶33です

☎は問い合わせ・☎は申し込み。  
申し込み方法の書いていないものは  
直接会場へお越しください。

公民館

**■宇治公民館 (☎21-2804)**  
〈幼児家庭教育講座〉▷とき  
内容…下表のとおり。初回は午前  
9時半〜正午、ほかはいずれも  
午前10時〜正午▷対象…幼児を育  
ている親▷定員…先着30人▷参  
加費…無料 同回館。

1/13 (火)	子育ての不安と孤独 京都文教短期大学講師 小野道子さん
1/16 (木)	私の子育てと悩み 京都文教短期大学講師 福西太郎さん
1/23 (金)	子供の心身の発達と健康 京都文教大学教授 森 忠三さん
1/29 (月)	子供の世界と遊び 京都文教短期大学講師 山岡憲二さん
1/30 (火)	子供の自立(律)、親の自立 京都文教短期大学教授 黒屋敬勝さん
2/6 (金)	心をゆたかにする子供の あそびせかた

催し

**■中央図書館「クリスマス会」**  
大型紙芝居やペープサート、ク  
リスマスソングを歌うなど盛りだ  
くさんの内容。▷とき…12月17日  
休、午後3時〜4時▷対象…幼児

から小学校低学年▷共催…宇治子  
ども文庫連絡会、おはなしたまて  
ばこ 同回館 (☎20-1511)。

**中央図書館テーマ展示  
「クリスマスの本」**



クリスマスやサンタクロース  
の本をたくさん集めて展示。  
お話やパーティーもお楽しみ  
ください。  
〈期間〉12月27日(出)まで  
中央図書館 (☎20-1511)

**■女性セミナー専門講座  
「ミニコミづくり」**  
自分の目と足で情報を収集し、  
新しい発見や出会いを楽しみなが  
らミニコミ紙を作ってみませんか。  
▷日程…1月14日〜3月4日の水  
曜(2月11日は除く)、午後1時  
半〜4時▷ところ…宇治公民館▷  
内容…企画、取材から印刷製本ま  
▷講師…大阪編集工房Amie、

井上はねこさん▷対象…市内在住・  
在勤の成人男女▷定員…30人 (応  
募多数の場合は抽選)。2歳以上  
の保育あり 届がきかFAXにて  
氏名・住所・年齢・電話番号・保  
育必要の有無・ワープロ経験の有  
無を書き12月25日(休)までに女性政  
策室(宇治琵琶33)へ 同回室  
(☎内線2091、FAX20-8778)。

**■空想キャンドル教室**  
クリスマスキャンドルを作りま  
しょう。やさしいものおまけつき。  
▷とき…12月21日(日)、午前9時〜  
午後3時(雨天中止)▷ところ…  
炭山キャンプセンター▷対象…小  
学生以上▷定員…先着50人▷参加  
費…中学生以下=500円、高校生  
以上=1000円(昼食付き)▷持ち  
物…はし、コップなど 同市民体  
育課 (☎内線2622)。

福祉

**■在宅老人家族介護者教室**  
▷とき…12月13日(土)、午後2時  
〜4時▷ところ…西小倉地域福祉  
センター▷テーマ…「皮膚の乾燥  
とその他の対応について」▷参加費…  
無料 同前日までに西小倉デイサ  
ービスセンター (☎22-3029) へ。

**■身体障害者デイサービス**  
〈フラワー教室〉部屋や玄関を  
花で飾り正月を迎えてみませんか。  
▷とき…12月25日(休)、午後1時半  
〜3時半▷ところ…総合福祉会館  
▷対象…身体に障害のある人▷定  
員…先着15人▷内容…若松のお正  
華、盛り花(和・洋)、万年青▷  
指導…山田優美甫さん(東山末生  
流師範)▷参加費…2000〜2500円

(花代実費) 同12月22日(明)までに  
社会福祉協議会 (☎22-5650、FA  
X22-5654) へ。

募集

**■宇治まなびんぐ'98出展チラシ**  
10年2月11日(祝)に生涯学習セン  
ターで開催を予定しているまなび  
んぐ'98で当日会場に置く、会員  
募集や活動内容などを紹介する手  
づくりチラシを募集します。▷対  
象…生涯学習の取り組みを地域社  
会に生かす活動をしており、営利  
活動などを目的としない各種団体・  
サークル・個人▷チラシのサイズ  
…A4版▷提出部数…100部 同  
12月26日(休)までにチラシ1部を添  
えて社会教育課 (☎内線2616) へ。  
まなびんぐ実行委員会が活動内容  
などについて選考します。

官公署・その他

**■城南地域職業訓練センター**  
同回センター (☎46-0688)。  
〈パソコンWindows95〉▷と  
き…1月12日〜2月2日の月・木  
曜、午後6時半〜9時。6回▷受  
講料…9000円。  
〈パソコン表計算初級エクセル

W95版〉▷とき…1月12日〜2月  
2日の月・木曜、午後6時半〜9  
時。6回▷受講料…9000円。

〈パソコンCAD入門〉▷とき…  
1月16日〜2月13日の火・金曜、  
午後6時半〜9時。9回▷受講料…  
1万3500円。

〈パソコン表計算活用エクセル  
W95版〉▷とき…1月16日〜2月  
13日の火・金曜、午後6時半〜9  
時。9回▷受講料…1万3500円。

〈ワープロ初級一太郎W95版〉  
▷とき…1月6日〜1月30日の月・  
火・木・金曜、午前9時半〜正午。  
14回▷受講料…1万2200円。

〈簿記初級〉▷とき…1月12日  
〜3月16日の月曜、午後1時〜4  
時半と水曜、午前9時半〜午後4  
時半。22回▷受講料…1万2500円。

12月11日(休)〜31日(休)  
年末の交通事故防止  
府民運動実施中

京の暮れ みんなが納める  
ベルトと気持ち

同交通対策課 (☎内線2259)

**お母さんといっしょ**

澤田 香織さん  
拓馬くん (5歳)  
和馬くん (3歳)  
好宣ちゃん (2歳)  
敏希くん (1歳)

(大久保可平監)



**「水と生活についての  
作文コンクール」  
入選者決まる**

川や海などの公共用水  
域の水質保全生活環境  
の向上に、大きな役割を  
果たしている排水処理  
の作文コンクールは、  
市民の皆さんへの下水道  
事業の啓発の一環として  
小学四年生を対象に実施  
しています。本年度は十  
二校から三十八九名の  
応募があり、審査の結果  
次の児童の作品が入選し  
ました。入選者(十一)

最優秀賞 田中沙織  
(木幡小)、優秀賞 伊藤  
雅浩(岡屋小)、田家佳  
苗、土肥優美(以上三室  
戸小)、佳作賞 小松恭子  
(大開小)、相馬孝子(宇  
治小)、宇城亜美、羽根  
陽子、肥川史子(以上末  
保小)、小枝のぞみ(大  
久保小)、鈴木博恵、梅  
原綾子(中盤丹)、友田  
詩歩子(以上三音小)

同水道管理課 (☎内線  
2453)

**9年  
宇治市スポーツ賞**

推薦の受け付けは1月30日(金)まで

市内に在住・在勤・在学  
している人が、市内に事務  
所がある団体をそれぞれ属し  
ている人

◆推薦の基準  
◎スポーツに關し、9年1  
月1日〜12月31日に全国・  
国際大会(小・中学生は府  
・近畿大会も可)で優秀な  
成績を収めた人

◎体育・スポーツの振興に  
長年にわたる功績があった  
人

◎団体(1)優秀な選手の  
育成指導に顕著な功績があ  
った (2)団体などの全国的  
協議会に、選手として10回  
以上出場し、相当な成績を  
収めた (3)体育・スポーツ  
関係の組織、団体などでお  
よそ20年以上にわたりその  
普及、振興、発展に顕著な  
功績を収めた (4)競技審判  
職務の運営、記録の収集、

**燃えないごみ収集**

燃えないごみ収集  
の収集日域によって年末  
始の収集日域が異なります。  
次の表で確認してください。

曜日別年末年始の収集日程	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
年末の収集最終日	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26
年始の収集開始日	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9

これは、臨時ごみとして有  
料で収集しており、通常の  
ごみ収集場所には入れても  
収集できませんので、必ず  
環境事業所へ電話予約して  
ください。なお、年内収集  
の予約は十二月二十二日(月)  
までに。

**年末のし尿収集**

し尿の臨時収集(有料)  
の申し込みは十二月十四  
日(休)までです。年始は一月  
五日から受け付けます。  
問い合わせは環境衛生管  
理組合業務課 (☎075・  
631-517) へ。

**音楽・美術などを対象  
宇治市  
ジュニア文化賞**

9年

市では、市内の小中学生  
及び高校生などの文化に關  
する意識の涵養や振興を図  
るため、「宇治市ジュニア  
文化賞」の表彰を行ってい  
ます。次の基準に該当する  
人

◆推薦の手続き  
1月30日(金)までに所定の  
推薦調書で市体育課 (☎  
内線2622) へ。選考委  
員会で選考し、市長が公  
告(近畿大会)で優秀な  
成績(近畿大会)を収めた  
人(団体)を表彰します。

◆推薦の基準  
◎推薦の基準  
9年1月1日〜12月31日  
に、音楽や美術などの分野  
における権威ある近畿・全  
国・国際大会(大会には、  
コンクール・賞・展覧会な  
どの名称も含む)で優秀な  
成績(近畿大会)を収めた人  
(団体)

◎被表彰者の推薦  
文化活動を推進する組織  
・団体の長、または学校長  
が1月31日までに市長あて  
に推薦

◎表彰者の決定など  
選考委員会にて選考し、市  
長が決定。3月1日の市政  
施行記念日に表彰します

◎問い合わせ  
市内在住・在学する小  
学生、中学生、高校生がこ  
れらに準じる人や団体

**資源ごみ収集**

年末年始の十二月二十七  
日(日)から一月四日(休)まで、  
任・びん・ペットボトルは  
収集しません。全地域三週  
間隔で収集します。詳しく  
は日程チラシ、収集場所  
の看板で確認してください。  
◎燃えるごみの収集日程な  
ど、詳しくは次頁十二月二  
十一日号でお知らせしま  
す。同環境事業所 (☎内線30  
01) へ。

**臨時収集の申し込み**

定期収集でみれががあ  
り、臨時収集が必要から  
確認のため、翌日(土・  
日・祝日の場合)に  
連絡してください。なお、  
問い合わせは環境衛生管  
理組合業務課 (☎075・  
631-517) へ。

