



健康と医療を支える国保を大切に

国民健康保険(国保)は、加入者が病気やけがなどのとき、保険で治療が受けられる大切な制度です。しかし、その医療費は年々増加し続けており、このままでは国保の財政運営がますます厳しくなります。一人ひとりが健康増進と医療費の有効な使い方に心掛けていただけるよう、ご協力をお願いします。

国保財政のしくみ

国保は、会社などの職場の健康保険に加入できない人などで構成され、市町村単位で運営されています。

医療機関の窓口で支払う「一部負担金」は、医療費の3割(3歳未満は2割、70歳以上は1割若しくは2割)です。残りの7割(8割・9割)は国保で負担し、その内訳は加入者が納める保険料や国庫金などからなっています。

本市の国保会計で14年度に負担した保険給付費等(老人保健拠出金を含む)は約103億4千万円となっています。

また、介護保険制度における介護第2号被保険者(40歳以上65歳未満)にかかる介護納付金について、14年度は5億2千万円を支出しています。

この介護納付金の2分の1は介護第2号被保険者

の保険料で賄うことになっています。

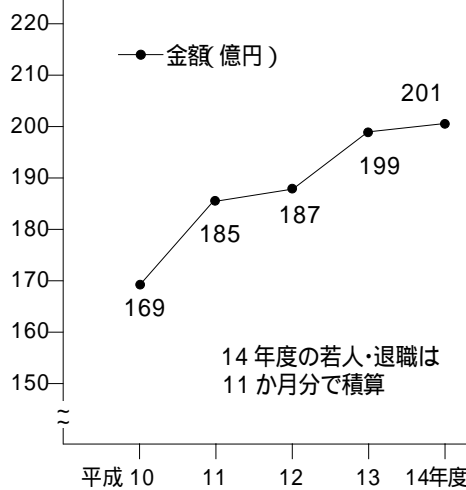
医療費は増え続けています

本市の国保医療費は、14年度全体で約201億円(図1参照)です。加入者一人当たりでは、年間約37万円に達しています(14年度の若人・退職は11か月分で積算)。

増加理由は、受診機会の多い高齢者の加入割合の増加や医療内容の高度化などが考えられます。医療費が増えれば、当然、加入者の保険料負担にもはねかえることとなります。一人ひとりの心掛けて医療費を有効に使うことも大切な課題となっています。



(図1)宇治市国保年度別医療費の推移



一人ひとりにできること

医療費の節約は、病気になっても治療しないことではありません。むしろ、早めの適切な治療と日常の健康管理が何より

- も大切です。医療費の節約…重複受診を避けよう
- 時間内に受診しよう
- 家庭医をもとう
- 適度な運動
- バランスのよい食生活
- 十分な休養

ご存じですか 高額療養費の支給申請

国保加入者が同じ月に同じ医療機関(入院・外来は別。総合病院では入院時の歯科は別、外来は診療科ごと)に支払った一部負担金が、下表の「自己負担限度額」を超えた場合、申請によりその超えた分が払い戻される高額療養費制度があります。

自己負担限度額の世帯区分の判定は、毎年8月1日です。

自己負担限度額

【70歳未満の人】

区分	限度額
上位所得者*1	139,800円(医療費が466,000円を超えた場合は、超えた額の1%を加算)
一般	72,300円(医療費が241,000円を超えた場合は、超えた額の1%を加算)
住民税非課税世帯	35,400円

*1: 上位所得者は国保料算定の基礎となる賦課標準所得金額が670万円を超える世帯及び所得不明者のいる世帯

【70歳以上の人(老人保健で医療を受ける人は除く)】

区分	世帯区分	
	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
一定以上所得者	40,200円	72,300円(医療費が361,500円を超えた場合は超えた額の1%を加算)
一般	12,000円	40,200円
住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
低所得	8,000円	15,000円

*2: 低所得・の人は入院時に「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要ですので、国保の窓口申請してください。

《70歳以上の人(老人保健で医療を受ける人は除く)の自己負担額の計算方法》

月ごとの受診について計算 外来は個人ごとに計算し、入院を含む外来は世帯内の70歳以上の人(老人保健で医療を受ける人は除く)で合算 病院・診療所、歯科の区別なく合算

申請手続き...保険証・印鑑・医療機関の領収書・振込先口座の控えを持って国保の窓口へ。

(注)上記のほか、長期入院等による「多数該当」、同一世帯内での複数受診による「世帯合算」の制度もあります。

入院したときの食事代

入院時の食事代の標準負担額(1日当たり)		標準負担額
○一般(下記以外の人)		780円
○住民税非課税世帯	90日までの入院	650円
○低所得	過去12か月で90日を超える入院	500円
○低所得		300円

入院時に住民税非課税世帯の人は「標準負担額減額認定証」を、低所得・の人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要になりますので、事前に国保窓口申請してください。

平成16年度の国保料

◆医療分保険料

1年間の保険料(医療分)は次の + + で算出されます。この金額が賦課限度額53万円(国基準と同額)を超える場合、医療分保険料は53万円になります。

所得割額... (平成15年中の総所得金額 - 国民健康保険基礎控除額 < 33万円 >) × 所得割率 < 8.8% >

均等割額... 被保険者数 × 25,000円

平等割額... 32,000円(1世帯)

所得割率... 8.8% 均等割額... 1人につき25,000円

平等割額... 1世帯につき32,000円

賦課限度額... 530,000円(国基準と同額)

◆介護分保険料

40歳以上65歳未満の人(介護第2号被保険者)がいる世帯は、医療分保険料に介護納付金分が上乗せされます。介護納付金分保険料は次の + + で算出されます。この金額が賦課限度額8万円(国基準と同額)を超える場合、介護納付金分保険料は8万円になります。

*年度途中で40歳になる時は、介護被保険者資格が発生した月分から算入されます(資格発生日は40歳の誕生日の前日です)。

*年度途中で65歳になる時は、国保料の年度当初賦課時に65歳になる前月分までの介護保険分を計算し、医療分保険料と合わせて通知しています。

所得割額... (平成15年中の総所得金額 - 国民健康保険基礎控除額 < 33万円 >) × 所得割率 < 1.70% >

均等割額... 介護第2号被保険者数 × 7,000円

平等割額... 6,600円(1世帯)

所得割率... 1.70% 均等割額... 1人につき7,000円

平等割額... 1世帯につき6,600円

賦課限度額... 80,000円(国基準と同額)

国民健康保険料は便利な口座振替で

健康相談 国保加入の皆さんに、生活習慣病の予防や日頃の健康管理に役立てていただくために、保健師が健康相談を行っています。健康に不安を感じている人は、国保年金課国保管理係へ連絡してください。

◆この宇治市政だよりは、古紙配合率100%の再生紙を使っています。限りある資源を大切に◆

「平和の鐘 - 祈り -」

名称・デザインが決まる

問 総務課

宇治市平和都市推進協議会と市では、平和に対する市民の皆さんの思いを込めて、(仮称)平和の鐘を建設します。

この鐘が広く市民の皆さんに親しまれるよう、名称を募集していただきました。選考の結果、応募総数52件の中から、山崎信子さん(木幡御蔵山)の「祈り」を採用し、鐘の

名称を「平和の鐘 - 祈り -」に決定しました。また、鐘のデザインも左図のとおり決まりました。高さ約7メートルのステンレス製で、1個の

大きなスイングベルと、メロディを奏でる20個のカリヨンベルからなり、21世紀の平和を祈る思いを込めています。中央部には幾重にも広がる波紋が刻まれ、平和の広がりを訴えています。

また、この波紋は、源氏物語の舞台となり、宇治茶を育て、茶文化を育んできた宇治川の清流をイメージするとともに、被爆や震災で水を求めて苦しんだ人たちに水を捧



が深いのは栄養・食生活です。今回は、同プランから、楽しく食べることに効用についてお知らせします。

「平和の鐘 - 祈り -」建設募金にご協力ください

市役所や、市の主な公共施設に募金箱を置くほか、京都銀行・京都中央信用金庫・京都やましろ農業協同組合の市内各支店の窓口でもご入金いただけます。ご協力をお願いします。

《募金期間》 8月31日(火)まで
問 総務課

宇治川の鶺鴒

6月19日(土)~ 9月12日(日)

時間：午後7時から
料金(税込)：乗合船 大人1800円、小学生900円、貸切船(要予約) 10人乗り2万5000円、15人乗り3万7500円、20人乗り5万円
予約：宇治川観光通船 ☎21・23228、FAX 21・24447
問い合わせ：同通船か、観光協会 ☎23・33334、FAX 23・33340



昨年の「鶺鴒」から

6月19日(土)から、宇治川の島一帯で夏の風物詩「鶺鴒」が始まります。夏の夕暮れのととき、皆さんそろうお楽しみください。



「宇治市健康づくり推進プラン」では、生活習慣(栄養・食生活)運動・身体活動、休養、こころの健康、歯の健康、喫煙、飲酒、健康行動)にスポットを当て、乳幼児から高齢者まで、より健康になるための具体的な目標を掲げています。中でも生活習慣病とかわり

楽しい食事は、消化液の分泌を高めたり、消化管の機能を助けたりするだけではありません。食べた物が体の中で効果的に吸収されます。しかし、心配ごとなどで、ストレスが高まっている状態では、消化液の分泌も悪くなり、消化・吸収も悪くなります。これは、私たちの胃や腸などの消

化機能が神経系や内分泌系によって微妙に調整されているからです。ストレスにさらされると消化管は収縮し、働きが低下します。また、子どもだけの食事では栄養素摂取のバランスが悪くなるのが明らかになっています。「子どもだけで食べる」場合より、「家族と一緒に食べる」場合の方が、子どもの食欲も旺盛になります。今日家族そろって食事をすることが難しくなっています。家族そろって食卓を囲めるよう努力したいものです。

介護保険は皆さんの保険料で支えられています

問 介護保険課

が必要になった時に一定の制限がかかります。安心してサービスが受けられるように、介護保険料の納付にご協力をお願いします。16年度の「保険料額決定通知書」は6月中旬ごろに送付します。

16年度の介護保険料

介護保険事業計画の見直しに伴い、昨年度、介護保険料の改定を行いました。本年度の保険料は、昨年度と同様で下表のとおりです。65歳以上の人の介護保険料は、第1号被保険者(65歳以上の人)及び第1号被保険者がいる世帯の所得に応じ、6段階に分けて設定しています。

介護保険料の納付方法

65歳以上の人(第1号被保険者)の納付方法には、特別徴収(年金から天引き)と普通徴収(市に個別に納付)があり、受給している年金の種類や額によって異なります。年金額が年額18万円(月額1万5千円)以上の人には、原則、特別徴収の対象です。ただし、遺族年金が障害年金のみを受給している人は普通徴収となります。また、年金額が年額18万円(月額1万5千円)以上の人でも、次の場合は普通徴収となります。

16年2月にすでに保険料を年金から天引きさせていた人については、16年度1期分として4月支給の年金から2月の天引き額と同額を仮徴収させていただきます。6月・8月の徴収は、4月の仮徴収額を含めておむね半年分の保険料となるように徴収額を変更(引き下げ)します(該当しない場合もあり)。その上で、後半(10月・12月・翌年2月)の本徴収と合わせて1年分の保険料とさせていただきます。

特別徴収

1年分の保険料を6月から翌年3月までの10期(端数は1期に上乗せ)に分けて、直接市に納付していただきます。口座振替の場合は、納期限日に指定口座から引き落とします。

普通徴収

いづれも、詳しい納期別の保険料額は6月中旬ごろに送付する「保険料額決定通知書」で確認してください。

世帯全員に所得がなくとも、市・府民税の申告をされていない場合は、非課税の確定ができませんので所得段階が高く設定されることがあります。

や年金額に変更があった15年度の途中で満65歳に達した人や転入した人のうち、16年4月の年金の定期支払時で老齢・退職年金(年額18万円以上)を受給している人は、年度の後半(16年10月)から原則特別徴収に切り替わります。

市では、次のような事由による場合、保険料の減免を行っています。詳しくは、「保険料額決定通知書」が届いた後に介護保険課までご相談ください。震災・風水害・火災等により、財産に著しい損害を受けたとき、主たる生計維持者の死亡や失業等により収入が激減したとき、所得段階が第2段階の人で、一定の要件を満たす場合、その他特別な事情がある場合

所得段階	対象となる人	保険料
第1段階	●老齢福祉年金の受給者で本人及び世帯全員が住民税非課税 ●生活保護の受給者	18,130
第2段階	●本人及び世帯全員が住民税非課税	28,210
第3段階	●本人が住民税非課税(世帯内に住民税課税者がいる場合)	40,300
第4段階	●本人が住民税課税で前年の合計所得金額が200万円未満	50,370
第5段階	●本人が住民税課税で前年の合計所得金額が200万円以上500万円未満	60,450
第6段階	●本人が住民税課税で前年の合計所得金額が500万円以上	76,570

介護保険料の減免制度

介護保険の出張講座

市民の皆さんに介護保険制度を広く理解していただくために、さまざまな会合に担当職員を派遣しています。お気軽にお尋ねください。

情報BOX

市役所への電話・郵便は
☎22-3141 (代表)
〒611-8501 (個別番号のため住所不要)

問は問い合わせ・申は申し込み
座の書いていないものは直接会場
へお越しください。

※お電話は番号をよく確かめておかけください。

募集

市立保育所アルバイト職員の登録希望者

▷職種...保育職員(保育士有資格者若しくは保育に意欲のある人)調理員・用務員 申市販の履歴書(要写真)に、保育士有資格者は資格証の写しを添えて、保育課へ本人が持参。登録者の中から必要に応じて選考し、雇用します。

市立幼稚園非常勤講師

▷職種...非常勤講師▷資格...幼稚園教諭免許を持つ▷募集人数...1人 申6月17日(木)までに市販の履歴書(要写真)と幼稚園教諭免許の写しを教育総務課へ(郵送可)書類選考後、面接を行います。

育成学級短期アルバイト

▷勤務内容...育成学級指導員の補助▷応募資格...45歳未満(7月1日現在)でバイク、自転車等で通勤できる▷勤務日・勤務時間...7月中に8日程度(日曜、祝日を除く)午前8時半~午後5時の間で指定する時間▷選考方法...書類選考▷時給...860円 申市販の履歴書(要写真)で6月22日(火)までにこども福祉課へ本人が持参。

育成学級夏季学生アルバイト

▷勤務内容...育成学級指導員の補助▷対象...大学・大学院・短大・各種専門学校生で7月21日(水)~8月31日(火)の間で20日以上勤務できる▷休日...土・日曜、お盆(8月13日~16日)▷勤務時間...午前8時半~午後5時(1時間休憩有り)▷選考方法...書類選考▷時給...860円 申市販の履歴書(要写真)で6月23日(水)までにこども福祉課へ本人が持参。

お知らせ

環境展

6月は環境月間です。「やってみませんかエコ活動~あなたの家庭もエコファミリー~」をテーマに、パネル展示と併せてエコファミリーの募集も行います。これをきっかけに環境を考えてみませんか。

赤ちゃん広場

▷とき...6月18日(金) 午前10時~11時半▷ところ...総合福祉会館▷対象...市内在住の7~12か月の子とその親▷内容...参加者同士でのおしゃべり、親子ふれあい遊びなど▷持ち物...バスタオル▷参加費...200円 問社会福祉協議会(☎22-5650)
地域子育て支援基幹センター
問同センター(☎39-9109)
<園庭開放>▷とき・ところ...
下表のとおり。いずれも駐車場はありません。

6/17(木)	10:00~11:30	小倉双葉園保育所
6/18(金)	10:00~11:30	木幡保育所
6/21(月)	10:00~11:30	なかよし保育園
6/22(火)	10:00~11:30	北木幡保育所 横島保育所
6/23(水)	10:00~11:00	北小倉保育所
6/24(木)	10:00~11:00	宇治保育所
6/25(金)	10:00~11:30	大久保保育所

*いずれも雨天中止(ただし、宇治保育所のみ雨天決行)

<つぼみ>▷とき...6月18日(金)・22日(火) 午前10時~11時半

▷ところ...西部地域子育て支援センター▷対象...まだ歩けない子とその親▷内容...ふれあい遊びなど
<親子のひろば> 東宇治幼稚園=6月23日(水)、午後1時半~3時▷対象...2歳~就学前の子とその親▷内容...折り紙遊び
西部地域子育て支援センター=6月29日(火)、午前10時~11時半▷対象...3歳以上の子とその親▷内容...小麦粉粘土

<びよびよ広場>▷とき...6月23日(水)、午前10時~11時半▷ところ...南部地域子育て支援センター▷対象...就学前の子とその親▷内容...うた・手遊び・おもちゃ遊びなど

官公署・その他

特定疾患医療受給者票の更新手続き

▷受付期間...7月30日(金)まで。いずれも午前8時45分~正午、午後1時~4時▷受付場所...山城北保健所保健室。必要な用紙(診断書・申請書など)は同室(☎21-2911)にありますので、まずは事前にお越しください。

障害者バドミントン教室

▷とき...7月3日(土)・10日(土)・17日(土)。午前10時~正午▷ところ...サン・アビリティーズ城陽(〒610-0113 城陽市中芦原)▷内容...基本的技術の実技指導▷対象...障害者で、初心者か初・中級者▷定員...12人(多数の場合は主催者

出店者を募集 フリーマーケット

7月18日(日)の消費者まつりの日には、パネル展示やクイズ大会など併せて、フリーマーケットを行います。市では、このフリーマーケットの出店者を募集します。多くのご応募をお待ちしています。とき...7月18日(日)、午前10時~午後4時。雨天中止。ところ...産業会館前。募集数...21店(多数の場合は抽選)。出店料...1区画(千円当日徴収)。対象...代表者が市内在住で20歳以上の個人がグループ(事業者不可)による出店。なまもの、腐敗の恐れのあるものなどの出品は、ご遠慮ください。【応募方法】はがきに、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、年齢、主にな何を販売するか(例:衣類)を書き、6月19日(日)消印有効)までに消費者まつり運営委員会(〒611-8501 住所省略可、商工観光課内)へ。はがきは1人1枚に限り、商工観光課

で決定)▷参加料...無料。上靴持参。ラケット所持者は持参。申「障害者バドミントン教室」、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、障害名、経験、車椅子使用の有無を書き、6月27日(日)までに郵送がファクスが直接にサン・アビリティーズ城陽(☎/FAX 53-6644)へ。

野菜たっぷりのレシピ集

きょうと健やか21推進宇治地域市民会議では、府民の皆さんの野菜不足を解消できるメニューを公募し、レシピ集を編集・発行しました。▷内容...野菜たっぷり・しっかりメニューやお菓子など。市役所と市内の公民館(有料コピー可)、小・中学校、幼稚園、保育所・園などで閲覧できます。問山城北保健所保健室(☎21-2192)

宇治商工会議所技能修得講座

申同会議所(☎23-3101)

<ビジネスコンピューティング日商検定3級合格力養成講座>

▷とき...7月6日~29日の火・木曜、午後6時半~9時。8回▷定員...先着20人▷受講料...2万

5000円(テキスト代含む)

城南地域職業訓練センター

申6月23日(水)から受講料を添えて同センター(☎46-0688)へ。

<はじめてのエクセル(入門)>

▷とき...7月28日~8月9日の月・水・金曜、午前9時半~午後3時半。6回▷定員...先着20人▷受講料...1万4000円

ご利用ください~国税電子申告・納税システム~「e-Tax」

自宅や事務所から、国税に関する申告・納税手続きができます。

詳しくは、ホームページhttp://www.e-tax.nta.go.jp/をご覧ください

ただ、電話でヘルプデスク(☎0570-015901、土・日曜、祝日を除く午前9時~午後5時)へ。

国立国会図書館関西館の臨時休館

同館ではシステム改修のため、次のとおり臨時休館します。▷期間...6月22日(火)~24日(木)。また、6月21日(月)・25日(金)・26日(土)は開架・電子資料のサービスのみ行います。問同館(☎98-1223)



お母さんといっしょ
岡部 優佑 くん(1歳)
夕起 さん
(小倉町南堀池)

15年度の 情報公開請求と公開状況等

15年度の情報公開制度による公開請求と、個人情報保護制度による開示請求の状況を取りまとめましたので、その概要をお知らせします。

情報公開制度による公開請求

15年度は34件の請求があり、前年度より12件減りました。公開の状況は、全部公開が12件、部分公開が13件、非公開が4件、開示拒否が5件でした。

また、市出資の9団体に對しては、13件の公開申請があり、全部公開が2件、部分公開が5件、非公開が5件、取り下げが1件で、異議申し立てはありませんでした。

また、市出資の9団体は、(社)宇治市社会福祉協議会、(社)宇治市土地開発公社、(財)宇治廃棄物処理センター、(財)宇治市文化センター、(財)宇治市公園公社、(財)宇治市霊園公社、(財)宇治市福祉サービス公社、(財)宇治市野活動センター

情報開示請求があり、全部開示が4件、部分開示が1件、不開示が1件でした。不開示が1件は、不服申し立てはありませんでした。

また、市出資の9団体に對しては、1件の開示申請があり、不開示が1件でした。異議申し立てはありませんでした。

ためしてナッ得! 健康塾

血液をサラサラにして血管を丈夫に保ち、生活習慣病を予防しませんか。健康運動の体験や健康食の試食を通じて、あなたがもっと健康になれる方法を学び、これからの生活に生かしましょう。

▷とき・内容...下表のとおり。いずれも午後1時半~4時
▷定員...各80人 ▷対象...今年度、市の基本健康診査を受診し、総合判定結果が「異常認めず」以外の人 ▷参加費...無料 ▷申し込み...健康生きがい課へ。申し込み時に、総合判定結果と希望のコース(2日とも参加できること)をお伝えください。

コース	日程		内容
	第1日目	第2日目	
1	8月25日(水)	9月8日(水)	【第1日目】 医師による講演...健診データから自分の体を知ってみよう 健康運動ミニ体験...ストレッチや室内ウォーキングの体験 医師による個別相談...定員6人(希望者多数の場合、会場で選考) 【第2日目】 アドバイスシート...コンピュータによる診断票を差し上げます 健康食ミニ体験...私に合った食事量の話と試食
2	9月7日(火)	9月21日(火)	
3	10月25日(月)	11月8日(月)	
4	11月5日(金)	11月19日(金)	

個人情報保護制度による開示請求

15年度は、6件の自己

