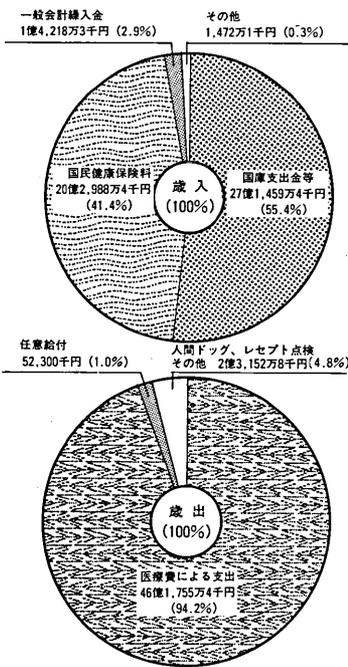


昭和61年度 国民健康保険特別会計予算 (総額 49億138万2千円)



医療費適正化で国保の健全化

高騰を続ける医療費

本市の六十年年度国民健康保険会計は、予測を大幅に上回る国庫補助金が交付され、単年度で若干の黒字見込みとなっています。しかし歳出の大部分を占める医療費は高騰を続けており、六十一年度は、一層激しい国保事業運営が予想されます。従って、市としても国保財政の健全化に向け、医療費の適正化を始めとした取り組みをこれまで以上に展開します。市民の皆さんのご協力とご理解をお願いします。

60年度末で 4億円の累積赤字

市の国民健康保険計は、医療費の高騰と退職者医療制度創設に見合う国庫補助金の大幅削減の影響を併せて、六十年年度で億六千万円、累積で八億円の赤字額を見込んでいました。しかし、見込みを大幅に上回る国庫補助金が交付されることになり、六十年年度末では若干の黒字見込みとなっています。しかしながら、依然として四億円の赤字が累積赤字が残っています。

① 国庫補助金が交付された理由
 ② 国庫補助金の交付された理由
 ③ 国庫補助金の交付された理由

突出している 入院医療費

国保会計の歳出の九四％は医療費関係の支出となっており、そのうち入院医療費は、六十年年度で千七百六十万円、城陽市より約千二百円高く、京都府より約千八百円高くなっています。

約二千八百円高くなっています。しかし入院の医療費は非常に高い状況となっています。老健者の一人ひとりの年間医療費(図2)では、府下平均より十万円、二％、全国平均より二十万円、四・一％も高くなっています。特に入院医療費では、府下平均より三・五％、全国平均より四・四％も高くなっています。

61年度予算 総額四十九億三千八百万円に

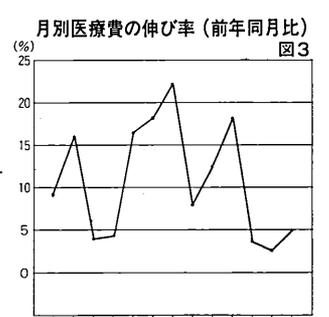
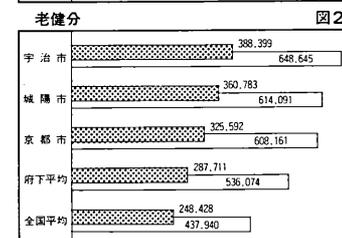
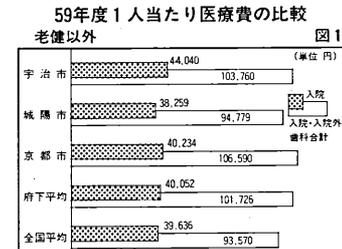
六十年年度の国保会計の歳入・歳出の予算総額は、四十九億三千八百万円となっています。歳入は、国からの補助金と被保険者負担の保険料とで、二億四千九百九十九万五千円となっています。歳出は、医療費と任意給付とで、四十九億三千八百万円となっています。

保険料の料率

所得割	9.2/100
均等割	14,900円
平等割	25,400円
賦課限度額	37万円

(例) 給与収入250万円、3人家族の場合の保険料

所得割	120,060円
均等割	44,700円
平等割	25,400円
年間保険料	190,160円



高額療養費の自己負担額 5月1日から五万四千円に

医療費(保険診療)の自己負担額が、一つの病院、診療所で一月(月間)に一万円(国民税非課税世帯は三万円)を超えた場合、その超えた額を高額療養費として支給していただきますが、五月一日の診療分から五万二千円が五万四千円に改正されました。非課税世帯については、従来どおりです。

六十年度の保険料は、料率については増え続けていますが、賦課限度額は二万円引き上げ、三十七万円になっています。また、三人家族で給与収入二百五十万円の場合には左表のとおりとなります。なお、六十年度の保険料通知書は、六月二十日頃に郵送で届けたいです。



これからの国民年金

35歳以上も加入できます

厚生年金、共済組合の加入者の被扶養配偶者(健康保険で扶養家族に認定される)に加入し、年金を受けられるようになります。また、市役所へ届け出が後です。なお保険料の納付が困難な場合は、免除の制度もあります。お気軽に国民年金係までご相談下さい。

35歳以上でも加入
 一九六一年(昭和三十六年)に国民年金法が制定されたが、加入者が日本人(一部の外国人を含む)だけであつたため、外国人は国民年金に加入することが出来ませんでした。その後、難民的地位に就く(要約)に伴い、国民年金法が改正され、一九八二年(昭和五十七年)一月一日から外国人にも国民年金に加入することができるようになりました。しかし国民年金に加入し、老後年金を受けられることが出来なくなりました。そこで、六十年度から、六十歳以上の外国人は、加入し、国民年金に加入し、老後年金を受けられるようになります。また、市役所へ届け出が後です。なお保険料の納付が困難な場合は、免除の制度もあります。お気軽に国民年金係までご相談下さい。

高崎者 スポーツ教室 を開催

6月22日に木幡小学校で

市民体育課 ☎22-3141

市民スポーツ教室の一つとして、新たに「高崎者スポーツ教室」を開きます。

●日時：6月22日(日)午前9時11時～午後4時55分

●会場：木幡小学校体育館

●対象：小学生30人(先着順)・中学生・高校生(参加費当日上靴持参で直接会場へ)

おわびと日程変更

六月一日付の市政だより三面にお知らせした「スポーツ」は、六月十五日、宇治中



▲楽しみながら健康づくり(60年10月、ゲートボール大会)

お知らせ

おはなし会
多数参加ください。

●日時：6月10日(日)午後3時10分～午後4時

●会場：中央公民館

●講師：「快適環境づくり」へ向けて、住民、行政、企業、環境、環境事業計画研究部長、古賀勇さん

●対象：幼児、小学生、中学生、高校生

●問い合わせ：中央図書館サロンの受付

市民環境講座

●日時：6月17日(日)午後2時から4時

●会場：中央公民館

●講師：「快適環境づくり」へ向けて、住民、行政、企業、環境、環境事業計画研究部長、古賀勇さん

●対象：幼児、小学生、中学生、高校生

●問い合わせ：中央図書館サロンの受付

小学生をもつ親の教室

より良い子育てのために、みんなを学びませんか。

●日時：6月25日(日)午後2時～4時

●会場：木幡公民館

●対象：小学生をもつ親(50人)

●講師：木幡小学校教員

小学生をもつ親の教室 日程表

日	テーマ	講師
6/25(日)	(開講式)家庭教育の一歩	佛光大学 教授 小森 健吉さん
6/30(日)	子どもの心と体の理解	京都府児童相談所 所長 西田 博さん
7/8(日)	子どもの学力を伸ばす	京都府教育大学 教授 桑田 修さん
7/21(日)	遊びで学ぶ	京都府教育大学 助教 上杉 智實さん
9/9(日)	子どもの食生活と健康	京都府教育委員会 本西キミ子さん
9/16(日)	子どもの問題を考える	宇治市教育委員会 宇治市立木幡小学校 校長 水井 忠之さん
9/24(日)	学校における同和教育	京都府下の教育(開講式) 京都府教育庁 指導主任 津守 俊一さん

国豆知識 その①

競泳を身近なスポーツとして見ていただくために、今回から回分けてその見方を説明します。

観戦の第一歩 規則を覚えて

●競泳規則を知ること

競泳を見るには、規則を知っておくことが第一です。

●泳法の規則を知る

競泳の規則には各種目(平泳ぎ・バタフライ・背泳ぎ・自由泳)それぞれ、個人・リレー・メドレー・リレーの泳

泳法・ゴールタッチなど 厳しいルール

スタートは、一回とも戻ると失格です。

●スタート

スタートは、一回とも戻ると失格です。

●ゴールタッチ

ゴールタッチは、両手が同時に水面にタッチする必要があります。



親子カッター(大型ボート) 海洋教室

親子カッター(大型ボート) 海洋教室

●日時：6月27日(日)午後2時～4時

●会場：木幡公民館

●対象：小学生とその保護者

●講師：木幡小学校教員

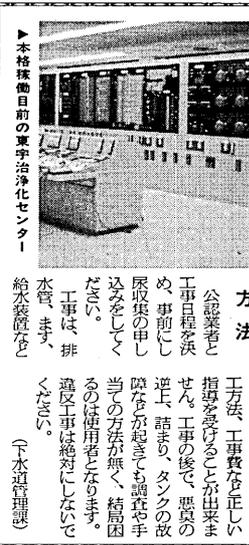
一人暮らし老人料理教室

●日時：6月27日(日)午後2時～4時

●会場：木幡公民館

●対象：一人暮らしの老人

●講師：木幡小学校教員



トイレ水洗化工事 公認業者と協議して

●日時：6月27日(日)午後2時～4時

●会場：木幡公民館

●対象：一人暮らしの老人

●講師：木幡小学校教員

下水道排水設備工事の手順

●日時：6月27日(日)午後2時～4時

●会場：木幡公民館

●対象：一人暮らしの老人

●講師：木幡小学校教員

完了検査

●日時：6月27日(日)午後2時～4時

●会場：木幡公民館

●対象：一人暮らしの老人

●講師：木幡小学校教員

健康づくりのページ

健康づくりにウルトラCはない



絶ゆまぬ摂生が大切

食事管理とスポーツの併用で

肥満とは、エネルギーの消費よりも摂取が多いこと、つまり体内でのカロリー収支が、いわば黒字状態にあることを意味します。これが家計簿の黒字なら大変好ましいことなのですが、体内カロリーの黒字基調は、いずれ成人病その他の疾病を引き起こす要因ともなります。今回は、若年層にも広がる成人病の予防について、カロリーバランスを中心とした内容でお知らせします。



▶体力の維持(健康は、日々の積み重ねから、自分に合った方法で見つけましょう)(2月23日、宇治川マラソン大会から)

人生八十年時代の今日、成人病は中高年に限らず、言われるまじ、短期間で発症の若年層にも広がりを見せ、大勢若くして亡くなる者も出ています。悪化する人病の美態は、目を見かね、きたるべき社会問題と捉えられています。適宜に長年重なりつづけた結果、それが原因となつて病

1日の運動プログラム (200* カロリー目標例)

女性例(合計200kcal)

男性例(合計290kcal)



●朝のラジオ体操
10分 30* カロリー



●柔軟体操
15分 40* カロリー



●縄とび
5分 60* カロリー



●買物などは急ぎ足で歩く
15分 70* カロリー



●朝のラジオ体操
10分 30* カロリー



●ジョギング
20分 140* カロリー



●朝夕の通勤
急ぎ足で歩く
20分 90* カロリー



●勤めの先やマンションの階段昇り降り
5分 30* カロリー

運動はまず手近なものから
日々、よほど意識して体を動かさない限り、運動不足にはなっています。汗をかき機会のない人は、まず運動不足を思て間違ひありません。運動不足は体力を低下させて老化を早め、その結果、成人病にかかりやすくなり、短命の基にもなります。厚生省の調査は、平均的

日本人の一日当たりの摂取カロリーは男性で二千五百、女性で二千カロリーです。ところが、消費カロリーは男性で二千五百、女性で千八百カロリーに止まっています。余剰の摂取分を脂肪や糖質として蓄積し、肥満や高脂血症、高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、脳血管障害、がんなどの生活習慣病の原因となります。これを防ぐには、摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やすことが大切です。

運動はまず手近なものから
①定期的に行う(習慣に)
②疲れ過ぎない(ペースを)
③身近な素材での経済的(一人でも出来るのを)

市民を対象に作文募集
宇治市健康づくり推進協議会では、健康づくりのために取り組んでいる方々の体験作文を募集します。
▼テーマ：我が家の健康づくり
▼作品：400字詰め原簿用紙4枚程度、一人につき

日本人の一日当たりの摂取カロリーは男性で二千五百、女性で二千カロリーです。ところが、消費カロリーは男性で二千五百、女性で千八百カロリーに止まっています。余剰の摂取分を脂肪や糖質として蓄積し、肥満や高脂血症、高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、脳血管障害、がんなどの生活習慣病の原因となります。これを防ぐには、摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やすことが大切です。

運動で100キロカロリーを消費する目安
●運動別100キロカロリー消費時間
●運動別100キロカロリー消費時間

運動別100キロカロリー消費時間	運動別100キロカロリー消費時間
歩行	20-30
速歩	15-20
かけ足	7-15
登山	10-20
サイクリング	17-40
水泳	7-17
なわとび	5-10
野球	17-40
卓球	17-30
スキー	10-30
ゴルフ	24-40
ボウリング	30-40
階段昇降	15
ラジオ体操	20-30
座って仕事	60-90

食品(量)	カロリー
ごはん	1切丸の半分
食パン	1/3枚
うどん	1コ
卵	1コ
チーズ	小さいマッ子種ぐらい
バター	大さじ1本
ビール	小びん1本
酒	5匁
りんご	2コ
バナナ	1本
ラーメン	1/4杯
スライライ	1尾
ドーナツ	1コ
チョコレート	1枚
せんべい	2枚

健康への取り組み度テスト

- ①何か健康法を実行している
- ②エレベーターやエスカレーターの代わりに、階段を利用することを心掛けている
- ③職場や地域などのスポーツ行事にはよく参加している
- ④休日はゴロゴロしているより、体を動かす機会の方が多い
- ⑤家族とハイキングやピクニックなどに時々行く
- ⑥メートル程度は泳げる
- ⑦この一年間、病気で医者にかかったことがない
- ⑧姿勢が良いと人に言われる
- ⑨薬よりも食事についての関心の方が高い