

# 後期高齢者医療制度(長寿医療制度)からのお知らせ

## 保険料の支払方法の変更

現在、保険料を年金から天引きされている人や今後、年金から天引きされる人のうち、次の要件のどちらかに該当する人は、申し出により、口座振替で納付することができるようになりました。

国民健康保険の保険料を確実に納付していた人(本人)が口座振替により納付する場合  
 年金収入が180万円未満の人で世帯主または配偶者が口座振替により納付す

る場合  
 10月分の年金からの天引き中止を希望される人は、8月13日までに健康課へ申し出てください。この日を過ぎてから申し出された場合は、12月分以降の年金からの天引き中止になりますので、ご了承ください。

## 保険料の軽減割合を拡大

次の要件に該当する人は、保険料を軽減し、減額後の保険料のお知らせを8月中旬に送付しますので、確認ください。  
 なお、7月に送付した後

期高齢者医療保険料額決定通知書の「保険料算定の基礎」の項目で確認できません。

均等割額が一律8・5割軽減となる人  
 平成20年度の均等割額が7割軽減されている世帯の人(保険料額決定通知書の「軽減額」欄が3万747円の人)

所得割額が一律5割軽減となる人  
 「賦課のもととなる所得金額」が58万円(年金収入のみ)の場合、211万円)以下の人  
 平成20年度の保険料軽減

対策は、8月上旬の広域連合議会にて改訂される予定です。

## 県道川西篠山線が終日片側交互通行

町道木間生旭ヶ丘線と県道川西篠山線との交差点改良工事にもない、木間生地内において8月30日まで県道が終日、片側交互通行となっています。



通行される皆様のご理解とご協力をお願いします。問い合わせは、建設課(766-8705)へ。

問い合わせは、健康課(766-8781)へ。

## 21世紀の主役たち 北京五輪に出場する 田山寛豪選手

### 真田町長が訪ねた



世界で活躍する田山選手と五輪出場を激励する真田町長

8月8日から始まる北京五輪に、トライアスロンの代表として、町内で練習を重ねてきた田山寛豪選手が選ばれました。町長を表敬訪問し、喜びの報告と今後の抱負を語りました。

町長 北京五輪への出場おめでとうございます。

田山 ありがとうございます。私達の間だけでなく、地域の方々の応援があったからこそ、出場権を獲得できたのだと思います。

町長 チームの解散などの逆境にも負けず、6月の世界選手権では日本人トップの18位となり、オリンピック代表を勝ち取りましたね。

田山 チームの解散や合宿所の変更などで動揺したこともありオリンピック代表になかなか決まりませんでした。非常に申し訳ないのですが、無事に出場することができてうれしいです。

## 逆境を乗り越え北京へ

田山 アテネ五輪では13位だったのに、悔しい思いをしました。北京では、猪名川町の皆さんの声援を胸に、最高の笑顔でゴールし、なんとしてもメダルを持って帰りたいと思っています。

町長 町全体で応援していますので、体調を管理して、日本の代表としてがんばってください。メダルを見せてもらう日を楽しみにしています。

## 新しい人権擁護委員が決まる

本町では、法務大臣から委嘱された4人の人権擁護委員が、人権を擁護していく活動を行っています。

人権擁護委員として、自由人権思想の普及高揚に努めていた坂井征雄さんが6月30日に退任され、7月1日より新たに北野在住の杉本直



感謝状を受ける坂井征雄さん(右)



杉本 直やさん 080-6122-4784

やさんが委嘱されました。坂井さんは、長年にわたる人権擁護活動の功績が認められ、このたび法務大臣から感謝状が授与されました。今後、杉本さんには、人権相談をはじめ住民の人権が侵害されないよう人権擁護の活動を行っていただきます。問い合わせは、木津総合会館(768-0217)へ。



## 家庭血圧を測っていますか

医療法人 晴風園 杉生診療所 藤永 逸 先生

日本国民の約4分の1が高血圧であるといわれ、高血圧によって起きる脳卒中・心筋梗塞など、脳・心血管疾患による死亡数は、癌による死亡数に匹敵するそうです。

高血圧は、診療室での血圧測定とともに、家庭での血圧を参考にしないとの的確な診断と治療ができないいくつかのタイプの高血圧が注目を浴びています。

その一つに、朝起きた時の血圧が非常に高い「早朝高血圧」があります。現在治療中の高血

圧のうち約半分がこのタイプの高血圧であるというデータがあり、脳・心血管疾患を引き起こす確率が高いということも判っています。家庭での血圧測定が、高血圧の診断と治療に欠かせない理由がここにあります。

では、家庭血圧をどのように測ったらよいのでしょうか。血圧計は肩と肘の間にカフを巻く「上腕カフ型血圧計」がより正確に測定できおすすめです。測る時間と回数は、朝起床後1時間以内で朝食と薬を飲む前、および夜就寝前の2回で、椅子に座りしばらく安静にして測ります。

そして、測定をした血圧を脈拍数とともに必ず記録し、かかりつけの医師に参考にしてください。家庭で血圧を測るのは、血圧に対して神経質になるので嫌だと言われる方がありますが、気軽に家庭血圧を測って高血圧のタイプを知り、よりの確な治療を受けられるようにしましょう。なお、日本高血圧学会は、家庭血圧の正常値を135/85未満としています。

8月26日発売

の催し

青春歌謡黄金時代同窓会コンサート

橋幸夫と歌仲間たち

とき 11月9日(日)開演=午後3時(開場=同2時30分)

ところ 文化体育館

出演 橋幸夫 黛ジュン 小川知子 麻丘めぐみ

入場料 前売5,000円 当日5,500円(全席指定)

就学前のお子様のお断りします

お体の不自由な人・すこやかカード保持者は、1割引

問い合わせは、文化体育館(766-7400)へ。