



# くにたち国保だより

**編集・発行**

国立市健康福祉部保険年金課国民健康保険係  
〒186-8501 国立市富士見台 2-47-1  
Tel:042-576-2124(直通) Fax:042-576-0264  
Email:sec\_hokennenkin@city.kunitachi.lg.jp

各紙面の  
注目記事

2面

血圧を下げる  
おすすめの運動

3面

「いい日くにたちおでかけマップ」を、  
活用してみませんか!

4面

自身の健康を  
守るためには

## 出産する方の産前産後期間の国民健康保険税が免除されます

令和6年1月1日から、出産をする国民健康保険の被保険者の国民健康保険税(所得割額および均等割額)について、産前産後期間の4カ月分(多胎妊娠の場合は6カ月分)が免除される制度が始まりました。免除されるには届出が必要ですので、該当の方は**問**まで届出をしてください。

- 対象者** 令和5年11月1日以降に出産した(または出産予定である)国民健康保険の被保険者
- 免除対象期間** 出産日(出産予定日)の前月(多胎妊娠の場合は3カ月前)から翌々月まで(下表参照)

	3カ月前	前々月	前月	出産(予定)月	翌月	翌々月
単胎妊娠			免除	免除	免除	免除
多胎妊娠	免除	免除	免除	免除	免除	免除



**【単胎の場合の免除例】**

- ①令和5年11月に出産 → 令和6年1月分の国民健康保険税が免除
- ②令和6年5月に出産予定 → 令和6年4月、5月、6月、7月分の国民健康保険税が免除

- 届出時期** 出産予定日の6カ月前から可
- 届出書類** 「産前産後期間に係る国民健康保険税軽減届出書」  
※届出書は国民健康保険係窓口にあるほか、市**HP**に掲載しています。 →



▲市**HP**

- 必要書類** ・ 出産予定日が確認できる書類(母子健康手帳等)  
・ 出産後に届出をする場合は、親子関係が確認できる書類(出生証明書等)  
・ 多胎妊娠の場合は、その事実が確認できる書類  
・ 届出をする方の顔写真付きの身分確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等)



- 届出先** 健康福祉部保険年金課国民健康保険係

**問** 保険年金課国民健康保険係(市役所1階**11**番窓口) **TEL** 576-2124(直通)

## 「医療費のお知らせ」を郵送します

国立市国民健康保険に加入中の皆さまに国民健康保険制度に対する理解と健康に関する意識を高めてもらうため、「医療費のお知らせ」(医療機関に支払った一部負担金を集計した通知)を郵送します。届いたお知らせは大切に保管してください。

送付時期	今回の通知の対象となる診療月
2月中旬	令和5年7月診療分～10月診療分(4カ月分)

※令和4年11月診療分～令和5年6月診療分(8カ月分)は、令和5年11月下旬に郵送しています。

### 医療費控除申告の手続きにお使いいただけます!

「医療費のお知らせ」は、医療費控除の申告手続きの際、医療費の明細書としてお使いいただけます。ただし、確定申告開始時点でお届けできるのは10月診療分までです。当年分の申告に使用する場合、11月・12月診療分は医療機関が発行する領収書に基づき「医療費控除の明細書」を作成し、申告書に添付する必要があります。そのため、領収書は必ず保管しておいてください。

**問** 保険年金課国民健康保険係(市役所1階**11**番窓口)  
**TEL** 576-2124(直通)

**【注意事項】**

- 世帯ごとに1つの封筒に入れて郵送します。
- 医療費として記載のある金額には、国民健康保険の給付対象外である差額ベッド代や診断書等の証明書代は含まれません。
- 傷病名や診療内容等のお問い合わせには回答できません。

# 血圧を下げるおすすめの運動

組み合わせると  
さらに効果的

国立市国民健康保険に加入している70歳以上の方の47.7%が高血圧の治療中です。血圧のコントロールには運動が有効と言われています。

1

## 定期的なウォーキングなど有酸素運動



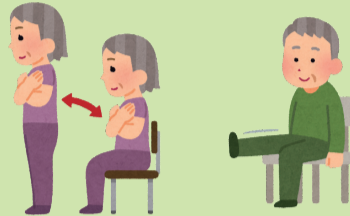
ウォーキング、速歩、水泳やサイクリングといった運動が効果的です。散歩や水中歩行など軽めの運動からスタートすると良いでしょう。

有酸素運動を行うときは、心拍数が上がりすぎないように注意することが大切です。10分以上の運動を合計して30分程度を目安としましょう。

身体が慣れてきたら、少しずつ時間を延ばします。

2

## 適度な筋力トレーニング



筋肉トレーニングを行うことも血圧を下げる働きがあります。有酸素運動と組み合わせると効果的です。椅子を使ったスクワットやダンベル運動などを自宅で行うだけでも良いでしょう。軽いトレーニングから始めて、段々と負荷をかけて行います。

筋肉トレーニングを行うときは、息を止めないように呼吸を意識しましょう。

3

## 軽いストレッチ



軽いストレッチでリラックスをすることで、血圧を下げる効果があります。運動するのは苦手という人でも簡単に実践できます。

勢いをつけずに息を吐きながら気持ちが良いところまで関節を伸ばします。有酸素運動や筋肉トレーニングの前に行うのもおすすめです。

家の中で簡単にできるため、起床後や就寝前などに行うと良いでしょう。

### 運動を始める前に

寒い時に急に体を動かすことは、血圧も上昇しやすく大きな負担となります。

準備体操で体をほぐしてから動き出しましょう。

おすすめの準備体操は、ぜひ、動画をご覧ください。

### みんなの公園は青空ジム体操～1人でもできる簡単体操～

①準備体操をやってみよう↓



②ストレッチを意識した体操をやってみよう↓



③ウォーキングを意識した体操をやってみよう↓



### 効果的な歩き方

背筋を伸ばす

後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させる



視線は自然に前向き

ひじを曲げて腕を振る

太ももやおしりの大きい筋肉を動かすイメージで歩く

### ●気持ちもリフレッシュ

屋外に出ることで、太陽や風を感じ、木々や花々を見ることや、人とかわる機会が増えたりと身体だけでなく心も豊かになります。

### ●効果的なウォーキングのフォーム

健康づくりのためのウォーキングは、普段の歩きや散歩とは異なり、フォームを意識しながら歩くことが大切です。

### 運動についての注意！

血圧が高い状態で運動をすると、脳や心臓に負担がかかるため、くも膜下出血や心筋梗塞などの大きな疾患を引き起こすことがあります。家庭で測定したとき、**収縮期血圧(上)が160mmHg以上または拡張期血圧(下)が100mmHg以上**の場合は、運動を控えるなどの注意が必要です。



### ヒートショックにご用心！

冬は暖かい部屋から寒い廊下に移動するとき、早朝にトイレに行くとき、血圧上昇のリスクが高まります。**寒暖差や冷たいものに触れることをできるだけ避けて、急激な血圧上昇を防ぎましょう。家の中でも寒暖差がないように、室温の調節をしましょう。**

#### 入浴時の事故が起きやすい環境

室内	脱衣所	浴室	浴槽内
暖	寒	寒	熱
血圧安定	血管が縮んで血圧上昇	血圧がさらに上昇	血管が広がり血圧低下

# 「いい日くにたち おでかけマップ」を活用してみませんか！

「旧国立駅舎」から大学通りへ続く、表紙のイラストが目印になっています



原寸大

マップ価格  
1部  
100円

1枚で市内全域を網羅。ウォーキング9コースも掲載したコンパクトマップです！

歩いているときにちょっとひと休み…公園、休憩ベンチ、トイレの場所、AEDの設置場所、災害時の避難場所もわかるので、おでかけの時も安心です。

マップの紙質にもこだわりました。破れにくく、水をはじきやすいものを使用しています。  
手に取ってみてください！

## マップ販売場所

平日のみ販売  
市役所1階まちの振興課  
富士見台2-47-1 TEL 576-2111

くにたち北市民プラザ  
北3-1-1 9号棟1階 TEL 574-3087

くにたち南市民プラザ  
泉2-3-2 1号棟1階 TEL 574-3089

国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ  
北1-14-1 TEL 501-6890

土日祝日も販売(定休日あり)  
くにたち郷土文化館  
谷保6231 TEL 576-0211

旧国立駅舎  
東1-1-69 TEL 505-6691

## 多くの方から感想をいただきました

### 〈手に取ってみた方より〉

- 一目で市全体が眺められる！しかもポケットサイズは意外と便利！
- 色がきれい、安い。国立ビギナーにはちょうどいい！イイネ！
- あちこちで自然が多いので、市内でバードウォッチングしたいときにも使っています。
- 今までバラバラだったマップが1つにまとまって見やすくなりました。
- 災害時にも便利、子どもに持たせています。
- AEDのある場所がわかるのでありがたいです。
- デザインマンホールの場所まで見にいきました。

### 〈自然の豊かさを実感〉

- 北大通りの街路樹が大好きです。
- 根川で時折カワセミを見かけます。
- ママ下湧水を歩いて水のきれいに驚きました。
- 夕方に富士山の見えるポイントがどれくらいあるか探し、散歩しています。
- はけの道と水路に沿って自然がいっぱいありました。水と緑で癒されました。

### 〈新たな魅力を発見〉

- 南部と北部で農と街の異なる魅力を発見できました。
- 公園はよく行っていたが健康遊具があることは知らなかった。
- 谷保天満宮に、牛の像があるのは知っていましたが、家族と一緒に誰が作ったか調べました。これからも新しい発見がしたいです。
- 北の街市境散歩で「東京のヘソ」を初めて知りました。北地域にもっと足をのばしたいです。



## 令和5年度国立市特定健診・人間ドックを受けましたか？ 期限は2月29日(木)までです！

### 特定健診

対象者：40歳以上の国立市国民健康保険加入者

自己負担：無料

受診券を紛失した方、受診券に記載の有効期限が過ぎた方、年度途中で国立市国民健康保険に加入した方は、必要書類を発行します。受診期限が迫っていますので、お早めにご連絡ください。

問 保健センター TEL 572-6111

### 人間ドック助成

国立市国民健康保険加入者を対象に、人間ドック利用料金の一部を助成します。40歳未満の方もご利用いただけます。

40歳以上の方は、特定健診または人間ドックどちらか1つの受診になりますのでご注意ください。対象医療機関は、下記まで問い合わせいただくか、市HPをご覧ください。

問 保険年金課国民健康保険係(市役所1階11番窓口)  
TEL 576-2124

### がん検診

市のがん検診では、胃がん(胃バリウム、胃内視鏡)、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんを実施しています。受診方法や日程等の詳細は、市報の毎月20日号、市HPに掲載しています。

問 がん検診専用ダイヤル TEL 505-7030

### 【国立市特定健診対象者で職場健診を受けた方へ】

パート先等勤務先で受診した結果の写しと「令和5年度国立市特定健康診査受診券」裏面の問診票(記入済のもの)を下記まで持参していただくか郵送してください。ご連絡いただければ、返信用封筒を郵送します。また、全額自費で受診した人間ドックも同様にお知らせください。ご提出いただくと、国立市の健診として報告できますので、ご協力をお願いします。

問・提出先  
〒186-0003 富士見台3-16-5 保健センター  
TEL 572-6111

窓口開所時間 平日午前8時30分～午後5時

## 健康保険証の切り替え手続きをお済ませください

毎年3月、4月は就職や引越しが多い時期です。現在、国立市の国民健康保険に加入している方が、就職先の健康保険に入ったり、他区市町村へ転出した場合、国立市の国民健康保険を脱退する手続きが必要です。

また、退職により勤務先の健康保険をやめた場合等、加入してい

た健康保険をやめた場合は国民健康保険への加入が必要です。以下の表を参考に、健康保険の切り替え手続きをお済ませください。

マイナンバーカードを取得している方で、健康保険証利用機能登録を済ませた場合でも、窓口での切り替え手続きが必要ですのでご注意ください。

### ●健康保険の切り替え手続きが必要な場合（参考例）

※国保：国民健康保険

	こんなとき(場面)	提出書類
国保に加入するとき	国立市に転入してきたとき	転出証明書
	職場の健康保険をやめたとき	資格喪失証明書
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳
	生活保護が受けられなくなったとき	生活保護廃止決定通知書

	こんなとき(場面)	提出書類
国保を脱退するとき	他市区町村へ転出するとき	国保の健康保険証
	職場の健康保険に入ったとき	国保の健康保険証 勤務先の健康保険証
	亡くなったとき	国保の健康保険証 葬祭費用の領収証
	生活保護を受け始めたとき	国保の健康保険証 生活保護決定通知書

問 保険年金課国民健康保険係(市役所1階11番窓口) TEL 576-2124(直通)

## 自分自身の健康を守るために

### かかりつけ薬局・お薬手帳を活用しましょう

複数の病気にかかった場合、受診する医療機関が増え、処方される薬の種類も増える可能性があります。特に高齢になると、さまざまな疾患を抱えることが多く、結果的にポリファーマシー（詳細は右記をご覧ください）が発生しやすい環境にあると言えます。単に服用する薬の数が多いだけでポリファーマシーとなる訳ではありませんが、処方内容が適切であるかが重要です。これらの問題は、健康への影響だけでなく、医療費の負担増にもつながります。

ポリファーマシーの対策として、まずかかりつけ薬局をもち、薬について相談できる環境を整えましょう。また、薬に関する情報をすぐ把握できるように、お薬手帳は1冊にまとめましょう。



### 「ポリファーマシー」について



ポリファーマシーという言葉を知っていますか？

ポリファーマシーとは多くの薬を服用することで、副作用を起こしたり、飲み間違い、飲み残しの発生につながる状態を指します。

## セルフメディケーションをご存じですか？

セルフメディケーションは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」と定義されています。不規則な生活・食事・睡眠などの習慣を見直し、日常的な健康管理を積極的に行うことで、将来的な生活習慣病の予防や健康維持に役立てることができると言えます。また、頭痛、かぜ気味などの、日ごろよく経験するような軽度な体の不調は、市販薬(OTC医薬品)を使用することで、自分で手当をすることも可能です。

特定健診の受診や予防接種など、疾病の予防や健康増進に対し、一定の取り組みをしている方がスイッチOTC医薬品(医療用から転用された医薬品)を購入した際に、購入費用について所得控除を受けることができる「セルフメディケーション税制」が創設されています。ぜひ、ご活用ください。



問 保険年金課国民健康保険係(市役所1階11番窓口) TEL 576-2124(直通)

## ★リフィル処方箋とは…

症状が安定している患者について、医師により長期処方が可能と判断した場合に、医師と薬剤師の適切な連携のもと、その都度診察を受けなくても同じ薬を最大3回まで繰り返しもらうことができる処方箋です。

リフィル処方箋を使用することにより、通院にかかる負担が軽減されるだけでなく、医療費の節減にもつながります。リフィル処方箋を希望する方は、かかりつけ医にご相談ください。

### 留意点

- ①投薬量に制限のある医薬品や湿布薬などには、適用されません。
- ②リフィル処方箋には、「リフィル可」欄の医師のチェックが入っています。
- ③安心・安全な服薬治療には、薬剤師からの継続的な薬学的管理指導を受けることが重要であり、同じ薬局で調剤してもらうことが推奨されています。
- ④薬剤師がリフィル処方箋による調剤を不適切と判断した場合、調剤を行わずに受診を勧めることがあります。

