

こんにちは！ 保健師です



かみかわ
上川保健師

4月より配属となりました上川晴菜と申します。一日も早く町民の皆様のお役にたてるよう頑張ります！

今回のテーマは、「慢性腎臓病」です。聞き慣れない病名かもしれませんが、現在全国で約1,330万人、20歳以上の8人に1人が慢性腎臓病であり、身近で決して無視できない病気の一つです。

●腎臓の働き

をいいます。そもそも、腎臓はどのような働きをしているのでしょうか？尿を作る臓器ということでは皆さんもご存知かもしれませんが、腎臓には次の様な役割があります。

- ①老廃物や水分などを濾過・排泄する（尿を作る）
- ②体内の水分量やイオンバランスを調節する
- ③血圧をコントロールする
- ④赤血球を作る指令を送る
- ⑤ホルモンを出す
- ⑥ビタミンDを活性化させカルシウムの吸収を促す

腎臓が私たちの体の中で重要な役割を担っていることがわかりますね。

腎臓が私たちの体の中で

重要な役割を担っていることがわかりますね。

●腎臓が悪くなると？
腎臓は「沈黙の臓器」とも言われ、病気になっても症状がないまま進行することが多い臓器の一つです。自覚症状が出始めた頃には既に腎臓の働きは元の3分の1以下になっていると言われています。腎臓は一度機能が低下すると回復しない上、放置すると腎機能が低下する↓高血圧になる↓腎臓に負担がかかる↓腎機能が低下する…などといった悪循環に陥ってしまいます。

- 進行すると高血圧・貧血・むくみ・骨がもろくなる等の症状が出始め、重症化すると腎不全になり、高額な医療費がかかる透析治療や腎移植が必要となります。
- もちろん、腎機能が低下し始めていても、早期に見し適切な治療を受ければ進行を抑えることができます。だからこそ、予防や早期発見が重要となります！
- 予防するには？
慢性腎臓病を予防するためには、日々の生活習慣が重要です。腎臓をいたわるポイントを載せましたので参考にしてみてください。
- ①必要な薬以外は飲まない・使わない
 - ②肥満の解消
 - ③塩分を摂りすぎない
 - ④喫煙・過度の飲酒を避ける
 - ⑤排尿を我慢しない
 - ⑥ウォーキング程度の適度な運動、適切な水分摂取をする
 - ⑦体を清潔にし、風邪を予防する
 - ⑧早寝早起き、十分な睡眠・休養をとる
 - ⑨ストレスをためない
 - 健診を受診しませんか？
初期に症状が出にくい病気だからこそ、腎機能の低下をいち早く見つけるためには、年に一度の健診が重要です。蘭越町では、20歳～39歳のすべての方、40歳以上の国保加入者、75歳以上

上の方を対象に随時個別健診を受け付けておりますので、ぜひ、受診してみませんか？

個別健診の実施期間は蘭越診療所、昆布温泉病院、岩内協会病院、俱知安厚生病院、北海道対がん協会です。20～39歳で個別健診を受けられる方は受診券を発行しますので、保健福祉センター内健康づくり対策係（☎57・6969）にご連絡ください。

40歳以上の国保加入者、及び75歳以上の方は3月に受診券をご自宅に郵送しておりますので、そちらをご利用ください。

また、10月19日(金)と20日(土)には秋ドックを、1月27日(日)には冬ドックを実施します。こちらもぜひご検討ください。



後期高齢者医療制度のお知らせ

～保険料率の見直しについて～

■ 保険料率が変わりました

被保険者の皆さまにお支払いいただく保険料は、2年ごとに定める保険料率をもとに決めることになっています。平成30・31年度の新しい保険料率は、次のとおりです。

● 均等割 (被保険者が等しく負担)	平成28・29年度 (年間) 49,809円	⇒	平成30・31年度 (年間) 50,205円 (396円増)
● 所得割 (被保険者の所得に応じて負担)	平成28・29年度 (年間) 10.51%	⇒	平成30・31年度 (年間) 10.59% (0.08ポイント増)
● 賦課限度額 (1年間の保険料の上限額)	平成28・29年度 (年間) 57万円	⇒	平成30・31年度 (年間) 62万円 (5万円増)

■ 保険料の計算方法 (平成30年度)

保険料額は、被保険者が等しく負担する「均等割額」と、所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。

$$\begin{array}{c} \text{均等割} \\ \text{【一人当たりの額】} \\ \text{50,205円} \end{array} + \begin{array}{c} \text{所得割} \\ \text{【被保険者本人の所得に応じた額】} \\ \text{(平成29年中の所得 - 33万円) × 10.59\%} \end{array} = \begin{array}{c} \text{1年間の保険料} \\ \text{【限度額 62万円】} \\ \text{(100円未満切り捨て)} \end{array}$$

●年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

■ 保険料の軽減について (平成30年度)

次の①～②に当てはまる被保険者の方は、保険料が軽減されます。

① **均等割の軽減** (世帯の所得に応じて、4段階の軽減があります。)



所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	年間の均等割額	前年度比
33万円かつ被保険者全員が所得0円 (年金収入のみの場合、受給額80万円以下)	9割軽減	5,020円	約100円増
33万円	8.5割軽減	7,530円	約100円増
33万円 + (27万5千円 × 世帯の被保険者数)	5割軽減	25,102円	約200円増
33万円 + (50万円 × 世帯の被保険者数)	2割軽減	40,164円	約300円増

●軽減は、被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。

●被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

●昭和28年1月1日以前に生まれた方の公的年金等に係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

② **被用者保険の被扶養者だった方の軽減**

この制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特例措置として、所得割がかからず、均等割が5割軽減となります (50,205円 → 25,102円)。

なお、所得の状況により、均等割の軽減割合が9割、または8.5割に該当することがあります。

平成30年度の保険料額は、6月中旬に個別にお知らせします。

【お問い合わせ先】

○ 北海道後期高齢者医療広域連合

〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階

☎ 011-290-5601

○ 蘭越町 住民福祉課 医療給付係

☎ 0136-57-5111 (内線253)